В"Н

ГОЛОС ИЗРАИЛЯ

ИЮНЬ 2009 - СИВАН/ТАММУЗ 5769 - V0L. 11 NO. 6

Да живет наш Ребе-Б-г, наш Учитель, Король Мошиах вечно!

888-460-8269 Fax:414-332-3235

email:rabbiam@gmail.com

Please, have respect for this paper – it contains holy words.
Пожалуйста, относитесь к этому изданию с уважением – оно содержит святые слова

СЛОВА ЖИВОГО Б-ГА

ИЕРУСАЛИМ НЕ ПРОДАЕТСЯ

"...Что также в последние мгновения изгнания мы крепко стоим за цельность Земли Израиля в отношении тех частей страны, которые уже даны Б-гом во владение еврейскому народу, чтобы не отдавать, упаси Б-г, даже крупицу страны Израиля другим народам!" (Из сборника выступлений Ребе-Всевышнего, "Исваадус", 5751-й г., т.3, стр. 366-367).

Из этих слов Ребе-Всевышнего, да и просто следуя здравому смыслу, мы понимаем, что нельзя отдавать ни кусочка Святой Земли. Правители дарят наши земли без тени смущения, идя против своей совести и против Торы! Чем можно оправдать их поступки? Лично для меня этот вопрос не имеет ответа... Хотя мне жаль не только тех, кто против своей воли вынужден покидать родные места, но и так называемых "правителей".

В последнее время вы часто спрашиваете, сколько же можно писать об одном и том же - Ребе-Мошиах, Ребе-Всевышний? По-

(→ → → → стр. 2)



PRESORT STD U.S. POSTAGE PAID MILWAUKEE, WI PERMIT 1396

Synagogue For Russsian Jews
3213 North Oakland Avenue - Milwaukee, WI 53211
Vol. 11 No. 6

Address Service Requested

ПОЛЕЗНОЕ - НА ВАШЕМ СТОЛЕ



Финики защитят от кариеса

Во времена наших праотцев не производили еще ни шоколада, ни карамели, а мед был довольно ценным лакомством. Именно поэтому, чаще всего, когда человеку хотелось сладкого, он довольствовался фруктами и ягодами. Для людей, живущих в жарких странах, первыми из сладостей были финики. Не забыты они и сегодня, благодаря не только своим вкусовым качествам, но и полезным свойствам.

Финики – продукт малокалорийный. В одном крупном финике нет и тридцати калорий. Помимо этого, они содержат такие витамины, как B1 B2 и B6, А и А1, и витамин С, и полезные для организма соли и минералы: магний, медь, железо, марганец, фосфор, натрий, калий, кадмий, серу, кобальт, и многие другие.

(→ → → → стр. 3)

ГОЛОС РЕДАКЦИИ

Лик Ангела

"...Итак, я пошел в первый раз к капризному религиозному клиенту, раввину Франку. Центр Иерусалима, старенький двухэтажный дом, но каждый этаж такой высоты (как это принято в старых домах), что к нужной мне квартире вела довольно крутая лестница. Я поднялся по ней торопливо, желая не опоздать хоть на первую встречу с новым клиентом. Я постучал в дверь, она сразу же открылась..."

Продолжение на странице:16

* * *

"...А когда на море качка.."

"...Вас укачивает в автобусе? Нет? А во время езды в поезде? Тоже нет? Тогда вы - счастливец, ведь согласно статистическим данным, проблемы с вестибулярным аппаратом возникают у каждого второго человека на земле. При этом, детей укачивает чаще взрослых, а женщин – чаще мужчин. Для борьбы с "качкой" уже придумано множество лекарств, но на самом деле, с этой проблемой можно справиться и без них..."

Продолжение на странице:11

ПИСЬМА РЕБЕ-ВСЕВЫШНЕГО

ВРАЧ НЕЕВРЕЙ

"...То, что пишет про врача нееврея, который имеет хорошую репутацию также среди евреев, и спрашивает мое мнения. Мне непонятно его сомнение в этом, ведь что касается медицины, то здесь не разделяют (какого врача выбрать) и профессионал не делает вещи, которые испортят его репутацию. И это можно увидеть даже на примере наших святых Ребе. И, в особенности, он пишет что тот врач верующий. И пошлет Б-г Его слово, и улучшится состояние его здоровья посредством конкретного человека и конкретного курса лечения..."

И эти дни особенно хороши, ведь мы приближаемся к празднику дарования нам Торы, которая привела возможность исцеления в мир (как подробно объясняется также в книге "Шмейс Раба", что все евреи были здоровые и цельные во время принятия Торы" *(Отрывок из письма Ребе-Всевышнего, источник - "Святые послания", т.11, стр.127).*

"ФИТОТЕРАПИЯ"

"...Ответ на его срочное письмо от 29-го числа месяца Шват, в котором он пишет о состоянии здоровья их матери, да продлятся ее годы.

Поскольку поведение в соответствии с указаниями врача-фитотерапевта принесло улучшение их матери, то было бы правильным, чтобы сообщили ему про методы терапии которые использовались для нее в последнее время, анализы, которые она прошла у других врачей... И поступили в соответствии с его указаниями в будущем (в частности как написал врач, что ухаживает за вашей мамой сейчас, как он сказал, что для нее подходит вегетарианская диета). И если есть возможность посоветоваться с двумя другими специалистами это хорошо, но если нет такой возможности, то можно опираться на мнение врача-фитотерапевта..." *(Отрывок из письма Ребе-Всевышнего, источник - "Святые послания", т.14, стр.416).*

ЛЕЧЕНИЕ БЕЗ ЛЕКАРСТВ?

" Он спрашивал в отношении той женщины, которая лечится без лекарств и т.д. На первый взгляд это непонятно: зачем пробовать идти непонятными путями, ведь Тора дает право врачу лечить..."*(Отрывок из письма Ребе-Всевышнего, источник - "Святые послания", т.7, стр.303).*

СЛОВА ЖИВОГО Б-ГА

ИЕРУСАЛИМ НЕ ПРОДАЕТСЯ

(← ← ← ← стр.1)

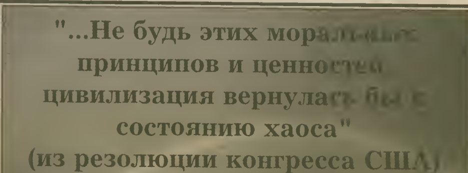
чему в газете не публикуются статьи о положении в Израиле, нет какой-либо оценки происходящим там событиям.

Ну, во-первых, Б-г поставил перед нами определенные задачи. К ним относятся как и защита земли Израиля, так и следование по пути Торы и заповедей. И несомненно не стоит отклоняться от этого...

Но я не политик и не историк, поэтому не знаю ответа на вопросы: "Как быть?"и "Чем все закончится? Наступит ли в конце концов мир?". Поэтому я стараюсь думать и делать как Ребе-Всевышний. А главное, хочу поделиться с вами своей уверенностью, что разрешение этих вопросов, как и весть о наступившем Освобождении связаны в единое целое. Ведь мы не можем терять время на поиски ответов (что далеко не каждому под силу), но совершить более простое действие мы способны, то есть довести до сведения всего мира сообщение о наступившем Освобождении. Приучить себя (а также родителей, друзей, соседей по этажу и всех евреев в меру своих способностей) жить в дни Освобождения. Тогда многое изменится в нашей жизни, и безусловно наши действия повлияют на весь мир и на события в Израиле.

Ведь Земля уже отдана нам Ребе-Всевышним в вечное наследство и каждый еврей, где бы он сейчас не находился имеет там свой удел...

р. Шлоймо Сескутов



"...Не будь этих моральных принципов и ценностей цивилизация вернулась бы к состоянию хаоса"
(из резолюции конгресса США)

1. Запрещение идолопоклонства.
2. Запрет проклинать Творца.
3. Запрещение кровопролития.
4. Запрещение воровства.
5. Запрещение прелюбодеяния.
6. Запрет есть органы животных, пока они еще живы.
7. Назначение судей.

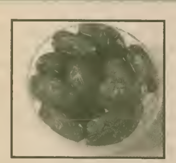
7 ЗАПОВЕДЕЙ ПОТОМКОВ НОЯ
(Заповеди народов мира, данные Ребе-Всевышним на горе Синай через Моисея)

Published Monthly By:

Synagogue For Russian Jews Inc.
3213. North Oakland Avenue,
Milwaukee, WI 53211
414-961-0234 Fax: 414-332-3235

ЭТО ПОЛЕЗНО

(← ← ← ← стр.1)



Финики – замечательный источник углеводов, и натуральных сахаров.

В финиках совершенно нет холестерина, а ежедневное их потребление в небольших количествах поможет укрепить иммунитет, и явится отличным средством профилактики сердечно-сосудистых, а также онкологических заболеваний. Кроме того, вопреки распространенному заблуждению, финики не портят зубы, а наоборот – защищают их от кариеса.

Финики помогают бороться с туберкулезом, а еще среди ученых бытует мнение, что при регулярном потреблении фиников, через некоторое время работа мозга улучшается примерно на 20%. Кроме того, восточные врачи издревле утверждали, что питание финиками – залог долгой жизни и ясности разума. А еще финики очень питательны, и возвращают силу усталому человеку.

Финики полезны практически всем людям – и молодым и пожилым, и детям и взрослым, и беременным женщинам. Кстати, финики обладают свойством повышать потенцию. А еще они помогают избавиться от кашля, и полезны для гипертоников, и людей, страдающих анемией.

Из фиников и в наши дни делают самые разные сладости, варенья, пасты, и так далее. Очень вкусны и финиковые палочки: печенье с финиковой начинкой, и без добавления сахара. Финики во всех видах так же полезны и вкусны, как и свежие плоды.



Почему индейцы любят лебеду?

Употребление в пищу лебеды для русского человека всегда являлось показателем нищеты – это растение становилось заменителем муки, когда ее просто не было из-за неурожая. А вот индейские народы лебеду издавна любили, ценили и уважали, как один из основных источников питания. Впрочем, речь идет не об обычной лебеде, а о лебеде рисовой, действительно имеющей немалую пищевую ценность.

Рисовая лебеда, она же "киноа" или "квиноа" – однолетнее растение, великолепный источник белка, лучший, чем какие-либо прочие зерна. К тому же, состав этих белков сбалансирован, и замечательно усваивается человеческим организмом. В "киноа" также достаточно высок процент содержания минералов, углеводов и клетчатки. В ней присутствуют и витамины Е и В, и жиры.

Помимо этого, восемь аминокислот, без получения которых человеческий организм не может нормально функционировать, также присутствуют в "киноа". Рисовая лебеда очень полезна для роста и развития человека, поэтому продукты из нее советуют вводить в рацион маленьких детей и будущих матерей. Также употребление "киноа" помогает решить проблемы с пищеварением.

Кроме того, "киноа" используется в косметологии – из молочка этого растения изготавливают косметические кремы. А если прорастить зерна "киноа" в домашних условиях, и затем из толченых или перемолотых ростков сделать кашицу, то ее также можно наносить на лицо. При регулярном использовании такая маска омолодит кожу, хотя не исключен и аллергический эффект.

Хранить продукты из "киноа" лучше всего при минусовых температурах – то есть, в холодильнике. Нежелательно держать их дольше нескольких дней. Приготовление продуктов из киноа не более сложно, чем из любых других зерен. Из киноа варят каши, а также готовят лапшу, макароны, спагетти и так далее. Что касается калорийности таких продуктов, то она не превышает привычную нам.



Масло арники

Арника – горное, многолетнее растение, желто-оранжевые цветы которого напоминают маленькие язычки пламени. Арнику ценят за то, что она вполне способна угасить "пламя" боли в мышцах, в случае ушибов, растяжений, и даже разрывов сухожилий и мышц. Из цветков арники приготовляют настои, делают отвары, а также добывают масло, используемое в качестве массажного.

Эфирное масло арники является ранозаживляющим и противовоспалительным средством. Также в арнике содержатся флавоноиды, позитивно влияющие на сердечно-сосудистую систему организма, а также на процесс кровообращения, и процианидины, также благотворно воздействующие на деятельность сердца. Кроме того, есть в этом растении и белки, и органические кислоты.

Арнику применяют и внутренне, правда, намного реже, чем наружно. Однако отварами из цветков арники рекомендуется регулярно полоскать горло, в случае воспалений в горле или в полости рта. Но необходимо быть осторожными, так как пить настои и отвары из арники все же не рекомендуется, при всей их полезности для сердечно-сосудистой системы.

Наружно арнику используют также для избавления от гнойных прыщей. Лечат при помощи этого растения ожоги и обморожения, правда, легкие. Также арнику используют при лечении трофических язв. Также хороша арника для лечения ссадин и синяков – именно поэтому в прежние времена она была часто употребляема и незаменима в семьях с детьми.

Массажное масло арники способно предотвратить образование растяжек у беременных женщин, оно поможет также людям, много занимающимся спортом или физическими нагрузками. Кроме того, это масло может снять усталость мышц, а также помочь людям, восстанавливающимся после паралича мышц. Кроме того, при радикулите или артрозе масло арники тоже будет полезно.



Орехи кешью – против анемии и псориаза

Родина орехов кешью – Америка и Бразилия. Орехи эти – одна из двух частей плода вечнозеленого дерева кешью. Первой его частью являются яблоки кешью: цветоножка, имеющая форму груши, оранжевого или красного цвета. Яблоки кешью очень вкусны, однако они не подлежат перевозке, поскольку быстро портятся. А орех кешью вызревает на вершине такого яблока, и как раз его доставляют во многие страны мира.

Орехи кешью известны своим нежным, маслянистым вкусом. При этом жира в них на самом деле гораздо меньше, чем могло бы показаться. По содержанию жира кешью уступают, к примеру, миндалю, арахису, грецким орехам. Кроме того, в орехах кешью много белков, углеводов, в нем высокое содержание кальция, цинка, железа, каротина, никотиновой кислоты и фосфора, а также витаминов А, В1 и В2.

Регулярное потребление орехов кешью в умеренных количествах способствует повышению иммунитета, нормализации обмена веществ, и приведению в норму уровня холестерина в организме. Также кешью помогают избежать проблем в функционировании сердечно-сосудистой системы. Кроме того, с помощью кешью лечат диабет, и различные желудочно-кишечные расстройства.

Также кешью рекомендуются к потреблению в пищу при необходимости для человека набрать вес, а также в случае анемии. Как ни странно, и для людей, желающих похудеть, кешью тоже полезны, поскольку они способствуют быстрому насыщению. Но, разумеется, их нельзя есть килограммами. А еще кешью используются при лечении псориаза, бронхита и гриппа.

Кроме того с помощью кешью можно лечить зубную боль. Эти орехи обладают тонизирующим, антисептическим, и антибактериальным свойством, а еще они очень хорошо помогают в случае дизентерии. Их используют еще и в косметологии, правда, в народной. В некоторых странах с помощью кешью вполне успешно обесцвечивают веснушки.

www.israelinfo.ru

КАЧЕСТВО ЖИЗНИ



Наиболее престижной и высокооплачиваемой в наше время считается трудовая деятельность, неотъемлемыми атрибутами которой являются офис, бумаги, компьютер и... многочасовое сидение за рабочим столом. Такая деятельность приносит и хороший заработок и утверждает определенное, достаточно высокое, положение в обществе, но при этом негативно влияет на нервную систему.

После восьми часов в офисе человек устает больше, чем после восьми часов на заводе или при уборке дома. Это звучит странно, но таковы факты – неподвижность губительней, чем интенсивное движение. К тому же следует учесть, что и после работы большинство тех, кто трудится за столами и компьютерами, отдыхают похожим образом: за барной стойкой или на собственном диване, перед телевизором.

Все это приводит к лишним килограммам, слабости и дряблости мышц, ортопедическим и офтальмологическим заболеваниям, нарушениям сна, падению жизненного тонуса, хронической усталости, депрессии и прочим неприятностям. При этом, людей, пострадавших от "офисного образа жизни" год от года становится все больше, особенно в развитых странах.

А между тем, уберечься от негативных последствий сидячей работы достаточно просто. Для этого можно, во-первых, во время рабочего дня устраивать себе хотя бы пятиминутную физическую разминку каждые два часа. Подойдет легкая гимнастика, прыжки или бег на месте. Также можно использовать время обеденного перерыва, для того чтобы прогуляться, съев на ходу что-нибудь легкое.

Кроме того, необходимо в целом вести более активный образ жизни. Нервную систему спасут пробежки или прогулки до или после работы, выезды на природу, занятия физическими упражнениями, увлечения плаванием, или подвижными играми. Помимо этого, необходимо правильно питаться, не злоупотребляя сладостями и "фаст-фудом", и разумеется, высыпаться как следует.

Китайцев заставили травить себя никотином

В наше время уже всему миру известно, что курение – это яд. Капля никотина не только "убивает лошадь", но может привести к развитию онкологических и сердечно-сосудистых заболеваний, ухудшить состояние зубов и кожи, снизить потенцию, спровоцировать преждевременное старение организма... На фоне данных фактов странно выглядит предписание, данное китайцам: курить они теперь просто обязаны!

Именно никотин спасет экономику Китая, решили в провинции Хубэй, не обращая особого внимания на то, что в масштабах страны как раз ведется пропаганда прекращения курения. Однако, власти провинции поступили по-своему: они приказали курить местным чиновникам и учителям, установив даже норму сигарет, которую те обязаны выкурить, разумеется приобретя табачные изделия на свои деньги.

Получается что в среднем жертвам новой "экономическо-никотиновой программы", в рамках борьбы с финансовым кризисом придется выкурить где-то двести пятьдесят тысяч пачек сигарет. При этом речь идет о сигаретах только китайского производства. Власти провинции дали даже четкие указания относительно марок сигарет, а неповиновение грозит приверженцам здорового образа жизни достаточно большим штрафом.

Подобное решение было принято, видимо в связи с существенным налогом, которым облагаются табачные изделия в Китае. Налог этот является довольно большой статьей дохода китайских провинций, так что подобным странным образом местные власти провинции Хубэй решили поправить свое финансовое положение, не думая при этом о здоровье тех, кто будет выполнять это предписание.

Необходимо отметить, что в Китае продается очень много марок иностранных сигарет, так что приказ провинциальных властей видимо, имеет целью также устранение конкуренции со стороны стран Европы и Америки. При этом, в Китае за полгода умирает около пятисот тысяч человек - и именно вследствие заболеваний, вызванных потреблением табачных изделий.

www.israelinfo.ru

БАР-МИЦВА ВНУКА И ИЗЛЕЧЕНИЕ БАБУШКИ

Шломи Сусан из Хайфы вместе со своими родственниками содержит салон по производству париков и парикмахерскую. Он считает свою работу не только средством для материального заработка, но и возможностью распространения Торы и заповедей. Шломи постоянно рассказывает клиентам о Ребе-Всевышнем и о возможности получить его благословение с помощью сборника писем "Игрейс Кодейш". Многие откликаются на его слова и через некоторое время рассказывают Шломи о чудесах, которые с ними произошли.

Как-то раз в салон зашла пожилая женщина, которая рассказала Шломи о том, что врачи обнаружили у нее страшную болезнь и по их словам у нее нет никакой надежды на будущее... Он предложил ей написать Ребе, но та не согласились, утверждая, что она атеистка и не верит во все это. Но Шломи не сдавался и после того, как женщина пришла еще несколько раз, а ее здоровье ухудшилось, она поняла, что единственный выход -написать письмо Ребе-Всевышнему.

Она описала свое тяжелое положение и упомянула тот факт, что недавно врач прекратил давать ей антибиотики, говоря, что это ей все равно не поможет.

Она подошла к копилке для пожертвований и опустила в нее деньги для "цдаки" (которая как известно "спасает от смерти") молясь при этом о своем излечении. Письмо Ребе-Всевышнему она вложила в 23-й том "Игрейс Кодейш" который открылся на страницах 34-35.

Начав читать ответ она не сдержала своего удивления: "Ребе дает благословение на бармицву, а мой муж как раз сейчас собирается в США на бар-мицву внука". Ребе также рекомендовал, чтобы на праздновании парень выступил с речью перед десятью слушателями. Шломи сказал ей, что это не случайно и несомненно связано с ее излечением. В конце письма Ребе посоветовал остерегаться от использования кортизона и других антибиотиков, потому что их побочный эффект на разных людей разный, что даже врачи рекомендуют воздержаться от этого и искать другие пути лечения.

Прочитав эти слова, женщина поразилась еще больше, ведь Ребе-Всевышний говорит как раз о ее проблеме — к тому же в число лекарств, которые она принимала, входил кортизон.

В результате, через некоторое время в ее состоянии произошел сдвиг в лучшую сторону... Но через четыре года она снова пришла в салон и рассказала, что врачи утверждают, будто бы болезнь возвращается. Она написала Ребе и снова получила ответ, в котором шла речь о праздновании бар-мицвы. И это опять не было случайно, так как через неделю другой ее внук готовился к совершеннолетию...С тех пор ее здоровье все улучшается, и она ясно видит в этом результат благословения Ребе-Всевышнего.

по материалам: www.moshiach.ru

МЕДЭНЦИКЛОПЕДИЯ

ЧТО ТАКОЕ БРОНХИАЛЬНАЯ АСТМА?

Астма — это хроническое воспалительное заболевание дыхательных путей, проявляющееся приступами одышки, которые зачастую сопровождаются кашлем и могут перерастать в приступы удушья.

Астма может быть разной степени тяжести и встречается у людей всех возрастов, однако чаще всего она проявляется у детей — половина из них потом "перерастает" свою болезнь. Сейчас более 300 млн. человек в мире страдает этим заболеванием, и их число постоянно возрастает.

Хроническое воспаление, которое наблюдается у больных бронхиальной астмой, делает дыхательные пути чувствительными к аллергенам, химическим раздражителям, табачному дыму и т.д. При их воздействии возникают отек и спазм бронхов, в этот момент бронхиальная слизь вырабатывается в большом количестве. Это затрудняет нормальное прохождение воздуха по дыхательным путям во время дыхания.

В зависимости от причины возникновения приступа выделяют астму с преобладанием аллергического компонента и неаллергическую астму.

Показателем того, что астма носит аллергический характер, является то, что обстрения возникают при контакте с определенными аллергенами (пыльца, шерсть, домашняя пыль, некоторые продукты), носят сезонный характер. Приступ аллергической астмы у человека нередко сопровождается насморком, симптомами вегетативной дистонии, крапивницей.

При неаллергической астме хронически воспаленные дыхательные пути чрезмерно чувствительны. Любое раздражение вызывает спазмы бронхов, и поток воздуха по ним ограничивается, что приводит к кашлю и приступам удушья.

Причин астматического приступа может быть множество. Например, резкие запахи — табачный дым, средства бытовой химии, мыло, парфюмерия, выхлопные газы и др. Исследователи в разных странах мира пришли к неутешительному выводу: каждый пятый астматик "обязан" своей болезнью профессии.

Симптомы астмы могут также проявиться через несколько минут после физической нагрузки — это могут быть, например, физические упражнения, связанные с вдыханием холодного, сухого воздуха — такие как бег на улице зимой. В таких случаях говорят об астме физического усилия.

Приступ, возникающий при приеме аспирина или других противовоспалительных препаратов свидетельствует о так называемой аспириновой астме.

Причиной астмы, вызываемой пищевыми добавками, может быть, например, прием сульфитов (консервантов пива, вина).

Если приступ развивается как при контакте с аллергеном, так и при воздействии других факторов, астма называется смешанной. Именно эта форма является наиболее распространенной, особенно на поздних стадиях заболевания.

В тех случаях, когда астма не имеет четкой причины, она называется неуточненной.

Как это проявляется?

Наиболее характерными проявлениями астмы являются:

* кашель — может быть частым, мучительным и постоянным. Кашель может ухудшаться ночью, после физического усилия, после вдыхания холодного воздуха;

* экспираторная (с преимущественным затруднением выдоха) одышка — дыхание может быть настолько ограничено, что это вызывает страх невозможности выдохнуть;

* свистящие хрипы, слышные на расстоянии — вызываются вибрацией воздуха с силой проходящего через суженные дыхательные пути;

* удушье.

При тяжелой или острой астме человек во время приступа дышит ртом, используя для облегчения дыхания через суженные дыхательные пути мускулатуру плеч, шеи и туловища. Кроме того, когда дыхательные пути сужены, вдыхать легче, чем выдыхать. Происходит это потому, что вдох — процедура привычная для нашего организма, и мышцы груди натренированы на это движение.

Выдох, напротив, в норме происходит пассивно, т.е. без специальных усилий, поэтому мышцы недостаточно развиты для удаления воздуха через суженные дыхательные пути. В результате этого в легких остается воздух, и они становятся раздутыми.

Кстати, у молодых людей, долгое время болеющих астмой, именно из-за этого развивается так называемая "голубиная грудь". При тяжелой острой астме, ранее "свистящая" грудная клетка, может становится "немой", без звуков свиста. Это происходит из-за того, что количество вдыхаемого и выдыхаемого воздуха столь мало, что звуки не могут быть слышны.

www.israelinfo.ru

СО ВСЕГО СВЕТА

МЕДИЦИНСКИЙ КАЛЕЙДОСКОП

В США разрешили применять против гриппа неиспытанные препараты

Управление по контролю за продуктами и лекарствами США (FDA) разрешило использование для борьбы со свиным гриппом противовирусных препаратов "озельтамивира" (Tamiflu) и "занамивира" (Relenza), а также диагностических тестов, несмотря на то, что они не проходили стандартные клинические испытания для применения при этом заболевании. Это вызвано высокой угрозой пандемии и отсутствием других, более приемлемых, средств диагностики и лечения.

FDA получило право принять такое решение в соответствии с постановлением правительства США о том, что свиной грипп представляет угрозу обществу. Теперь американские медработники могут прописывать препараты для лечения и профилактики обычного гриппа "озельтамивир" в таблетках, выпускаемый Roche под названием Tamiflu, и "занамивир" в ингаляциях, выпускаемый GlaxoSmithKline под названием Relenza, по неутвержденному показанию. Кроме того, озельтамивир, разрешенный к использованию у детей старше года, теперь можно назначать младенцам, не достигшим этого возраста. Также расширен список организаций, имеющих право на распространение этих препаратов.

Как сообщила компания Roche, в наличии имеется три миллиона упаковок Tamiflu для использования по усмотрению ВОЗ. Половина этого количества находится в США, другая половина – в Швейцарии. В связи с этим акции Roche выросли на 3,9 процента.

Необходимо отметить, что противовирусные препараты не решают проблему пандемии – для этого нужна эффективная специфическая вакцина. Однако на ее разработку по расчетам уйдет не менее 6-8 месяцев, предпринимать все возможное надо уже сейчас. В качестве диагностического теста одобрено к применению rRT-PCR Swine Flu Panel – определение вируса методом полимеразной цепной реакции в реальном времени. Положительный результат анализа расценивается как подтверждение диагноза, в то время как отрицательный не исключает его.

Ранее не известный вариант вируса гриппа H1N1 уже унес жизни 149 мексиканцев. В США подтверждено более 50 случаев свиного гриппа, шесть – в Канаде и еще три – в Испании и Шотландии. С подозрением на это заболевание в карантин помещены вернувшиеся из Мексики с симптомами простуды граждане различных стран мира.

В США впервые пересадили пациенту обе руки

Хирурги Медицинского центра университета Питтсбурга успешно завершили первую в США операцию по пересадке обеих рук. В настоящее время состояние пациента оценивается как стабильное и не вызывает опасений.

Пациент питтсбургских трансплантологов, 57-летний Джефф Кепнер лишился нижней части предплечий и ступней ног десять лет назад, в результате бактериальной инфекции, вызвавшей сепсис.

В операции, продолжавшейся более девяти часов, принимали участие четыре группы хирургов: две из них готовили к пересадке конечности донора, еще две работали над руками реципиента. Таким образом, пересадка двух конечностей, требующая соединения сосудов, нервов и мышц сухожилий донора и реципиента, проводилась одновременно.

Для предотвращения реакции отторжения перенесшим трансплантацию органов и тканей пациентам приходится в течение всей жизни принимать препараты-иммунодепрессанты, обладающие рядом тяжелых побочных эффектов. Чтобы уменьшить дозировку этих лекарств, хирурги планируют адаптировать иммунную систему пациента к чужеродным тканям, пересадив ему костный мозг донора рук.

Первая в мире пересадка руки была выполнена французским хирургом Жаном-Мишелем Дюбернаром в 1998-м году. Несколько позже Дюбернар успешно провел операцию по трансплантации обеих рук. В течение последующего десятилетия в мире было выполнено 24 трансплантации руки и 8 операций по пересадке обеих рук

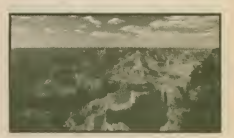
Elsevier уличили в рекламе лекарств под видом научных публикаций

Крупнейшее издательство научной литературы Elsevier признало факт размещения скрытой рекламы фармацевтической продукции под видом научных публикаций. Недобросовестной рекламой без ведома руководства занималось австралийское подразделение издательства. Площадкой для размещения заказных статей были журналы, издававшиеся на деньги фармацевтических компаний без указания спонсорства.

По данным The Scientist, одним из скомпрометированных изданий Elsevier оказался Australasian Journal of Bone and Joint Medicine, два выпуска которого оказались в распоряжении американских журналистов. Большую часть содержания выпусков составляют статьи о продукции компании Merck. Ранее в австралийской прессе появились сообщения о том, что в 2000-2003-м годах в данном журнале в частности публиковались исследования о преимуществах препарата Merck Vioxx. Впоследствии это лекарство было запрещено к применению в связи с появлением данных о том, что его прием многократно повышает риск инфарктов и инсультов.

В публикации сомнительной информации также заподозрены Australasian Journal of General Practice, Australasian Journal of Neurology, Australasian Journal of Cardiology, Australasian Journal of Clinical Pharmacy и Australasian Journal of Cardiovascular Medicine, издававшиеся в период с 2000-го по 2005-й годы. Названия компаний, финансировавших эти издания, не разглашаются.

В официальном заявлении исполнительного директора отдела медицинских изданий Elsevier Майкла Хансена (Michael Hansen) действия австралийского подразделения являются недопустимыми и не имеющими ничего общего с принципами ведения бизнеса, которых придерживается компания. В связи с выявленными злоупотреблениями руководство Elsevier проводит внутреннее расследование. Впрочем, все причастные к публикации псевдонаучных журналов лица в настоящее время не работают в издательстве.



Поток туристов из России в США не сократился из-за гриппа H1N1

Поток туристов из России в США не уменьшался с момента появления свиного гриппа. Такие данные привела пресс-секретарь Российского союза туриндустрии (РСТ) Ирина Тюрина, сообщает РИА Новости.

По информации РСТ, с момента регистрации заболевания и по сегодняшний день отказов российских туристов от поездок в США не было. Однако Ирина Тюрина добавила, что в офисы компаний-туроператоров ежедневно поступает большое количество звонков с вопросами об эпидемиологической ситуации в Америке.

Поток туристов из России в США не снижался даже в конце прошлого года, когда разразился мировой финансовый кризис. Специалисты РСТ объясняют эту тенденцию тем, что в основном россияне едут в США, чтобы навестить родственников, а также по служебным вопросам. Поездки с туристической целью находятся на третьем по популярности месте.

Сотрудники РСТ полагают, что поток туристов может сократиться, если МИД России даст официальные рекомендации воздержаться от поездок в США. В таком случае поставщики туристических услуг будут обязаны довести до клиентов информацию о неблагоприятной эпидемиологической обстановке в регионе. Однако решение о посещении страны все равно будет принимать человек, собирающийся в поездку.

По данным союза туриндустрии, количество россиян, желающих посетить Мексику,

(→ → → → стр. 7)

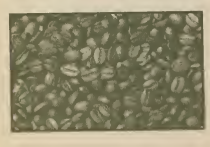
СО ВСЕГО СВЕТА

МЕДИЦИНСКИЙ КАЛЕЙДОСКОП

(← ← ← ← стр. 8)

значительно сократилось. Однако отмечается увеличение потока туристов в соседнюю Доминиканскую Республику. В первую очередь это связано с тем, что в страну были перенаправлены более сотни чартерных рейсов из Мексики.

Напомним, что Главный санитарный врач России Геннадий Онищенко в связи с ростом случаев заражения людей новым вирусом гриппа H1N1 рекомендовал россиянам воздержаться от поездок в США. Однако он подчеркнул рекомендательный характер своего заявления и отметил, что поездки в США не запрещены для российских туристов.



Кофе во время беременности

Совместное исследование американских и норвежских ученых показало, что употребление кофе во время беременности увеличивает риск рождения ребенка с расщелиной верхней губы или неба ("заячья губа" или "волчья пасть"). Результаты исследования будут опубликованы в следующем выпуске American Journal of Epidemiology.

Доктор Ален Вилкокс из Национального института гигиены окружающей среды в городе Дурхэм (Северная Каролина, США) и его коллеги из Норвегии изучили данные 1336-ти женщин. Дети 573 из них имели врожденную расщелину верхней губы или неба различной степени. Дети остальных 763-х женщин родились без каких-либо дефектов неба.

В результате исследования выяснилось, что у женщин, выпивавших до трех чашек кофе в день во время первого триместра беременности, дети с врожденной патологией верхней губы или неба рождались в 1,39 раз чаще, чем у не употреблявших кофе женщин. Вероятность рождения ребенка с такими дефектами для женщин, выпивавших более трех чашек кофе в течение первых трех месяцев беременности, увеличивается в 1,59 раз.

По словам доктора Вилкокса, вероятность рождения ребенка с "заячьей губой" или "волчьей пастью" увеличивается не из-за кофеина, так как у женщин, употреблявших во время беременности чай, она была ниже обычного. Исследователи полагают, что причиной обнаруженной ими зависимости может быть образ жизни матерей, поскольку среди женщин, употребляющих кофе во время беременности, больше курящих. Кроме того питание употребляющих кофе и отказавшихся от него также отличается.

Вероятность рождения ребенка с патологией верхней губы или неба невелика: на 600-800 здоровых детей рождается один ребенок с подобным дефектом. Доктор Вилкокс добавил, что женщинам, планирующим завести ребенка, а также беременным необходимо сосредоточить внимание на образе жизни: отказаться от курения и соблюдать диету.

В Нигерии увеличилось число жертв эпидемии менингита

Число жертв менингита в Нигерии за последние два месяца многократно увеличилось. Такое заявление сделал в среду министр здравоохранения страны Бабатунде Осотимехин, сообщает MSNBC.

По данным органов здравоохранения Нигерии, количество смертельных случаев заболевания в стране увеличилось с 333-х зафиксированных к началу марта, до 2148-и. Общее число заболевших за тот же период возросло более чем в восемь раз и на данный момент составляет 47902 человека.

Бабатунде Осотимехин добавил, что эпидемией охвачено около двух третей территории Нигерии, которая является самой населенной страной на африканском континенте. Помимо этого министр здравоохранения отметил, что предприняты шаги по предотвращению возможной вспышки свиного гриппа, несмотря на то, что в стране не было зафиксировано ни одного случая этого заболевания.

Самая опасная вспышка менингита в западной и центральной Африке за последнее время была зафиксирована в 1996-97-х годах. Тогда количество заболевших достигло 100000 в Нигерии и 50000 в Нигере.

Канадского ученого заподозрили в контрабанде вируса

Сотрудник канадской биолаборатории арестован в США за попытку провезти через границу емкости с биологическими материалами, использовавшимися в исследованиях ВИЧ и лихорадки Эбола, сообщает AFP.

42-летний Конан Майкл Яо был задержан на границе канадской провинции Манитоба и американского штата Северная Дакота. При досмотре в багажнике его машины были обнаружены завернутые в фольгу и резиновые перчатки емкости с неустановленными биологическими материалами, а также электрические провода.

Геморрагические лихорадки, вызываемые вирусами Марбург и Эбола, имеют много общего, так как их возбудители относятся к филовирусам и между ними имеются лишь незначительные антигенные отличия. Заболевание, вызываемое этими вирусами, отличается высокой заразностью, тяжелым течением и практически 100-процентной летальностью, поэтому относится к особо опасным инфекциям.

Как выяснилось, в Канаде Яо работал в вирусологической лаборатории, занимавшейся исследованиями возбудителей особо опасных инфекций, включая ВИЧ и лихорадку Эбола. В результате исследователя заподозрили в подготовке террористического акта с применением биологического оружия.

Задержанный признался, что забрал обнаруженные у него образцы из канадской лаборатории в Виннипеге в последний день своей работы в этом учреждении в январе 2009-м года. По словам канадца, они могли понадобиться ему на новом месте работы - в лаборатории в Бетесды, занимающейся исследованиями в области биологической безопасности.

Лабораторные исследования изъятых образцов показали, что они не содержат возбудителей инфекций и представляют собой вирусы-векторы, использующиеся при разработке вакцин. Тем не менее, канадскому исследователю по-прежнему угрожают обвинения в незаконном провозе биологических материалов через границу США. В настоящее время Яо остается под стражей, поскольку суд отверг просьбу подследственного об освобождении под залог.



Игра в крикет и опухоли

В Великобритании всех профессиональных игроков в крикет проверят на возможное наличие злокачественной опухоли кожи, сообщает BBC. Такое решение Ассоциация профессиональных игроков в крикет приняла после того, как у каждого седьмого игрока были обнаружены подозрительные родинки. 15-ти процентам из них были назначены дополнительные анализы.

Нескольким игрокам из Австралии в прошлом году были сделаны операции по удалению злокачественных новообразований кожи – меланом. По словам помощника главы Ассоциации, каждый из спортсменов пройдет 20-ти минутный осмотр у медицинской сестры. Всего будут обследованы около 400 человек. Анализы уже прошли игроки из восьми английских графств.

Доктор Роб Берд заявил, что игроки в крикет проводят под солнцем до восьми часов в день. Такое длительное воздействие солнечного излучения может спровоцировать развитие меланом.

По данным Всемирной организации здравоохранения, ежегодно во всем мире регистрируется приблизительно 48 тысяч смертей, связанных с меланомой. Количество новых случаев заболевания составляет около 160 тысяч в год.



Pfizer обеспечит безработных американцев бесплатным лекарством

Фармацевтическая компания Pfizer начинает программу, по которой безработные американцы смогут бесплатно полу-

(→ → → → стр.9)

ПЯТЬ ПРИЧИН "СПОНТАННОГО ОБЖОРСТВА"



ПОЛИНА ЛУНГАРДТ

Конечно, можно считать, что причина внезапного "набега" на холодильник – отсутствие силы воли. Но иногда причиной спонтанных приступов голода становятся наши индивидуальные особенности и привычки.

Причина первая: хронический отит

Частые воспаления среднего уха в детстве развивают склонность к лишнему весу — в ходе масштабного исследования это удалось доказать американским эпидемиологам. Тщательно изучив пищевые привычки и состояние здоровья детей-школьников и взрослых с частыми ушными инфекциями, специалисты обнаружили, что это заболевание наносит вред нервным окончаниям вкусовых рецепторов. Проявляется это в том, что мы начинаем отдавать предпочтение жирным и сладким продуктам. Итог для фигуры печален: по статистике, те из нас, кому регулярно приходится мучиться от ушной боли, на 62% чаще носят на себе лишние килограммы.

План действий: самое нелепое при таком раскладе – попытаться навсегда отказаться от любимых плюшек и насильно давиться сельдереем и морковкой вместо конфет. Это верный способ спровоцировать стресс и еще сильнее растолстеть.

Жирное и сладкое – необязательно сдобные булочки без счета и молочный шоколад. Понемногу сокращайте их количество и ищите здоровые альтернативы. Если хочется крема — можно съесть нежирный пудинг, йогурт, фруктовое желе или овсяную кашу с корицей и фруктами. Вместо конфет можно перекусить изюмом, сушеной вишней.

Приучайте себя завтракать и обедать сытно. Для этого заправляйтесь "долгоиграющими" углеводами и белками: омлет с брокколи, "тофу"/ брынзой и сладким перцем; сэндвич с ломтиками авокадо, помидора и "фета"-сыр; каша с горстью ягод и грецких орехов (овсяная, рисовая, пшенная, гречневая); блюда с бобовыми. Они надолго обеспечивают нормальный уровень глюкозы в крови и освобождают от приступов "сладкой лихорадки".

Причина вторая: аппетитная задачка

Напряженная умственная работа может выйти боком: она провоцирует спонтанные вспышки голода. В образцах крови, которые канадский диетолог Анжело Трембли и его коллеги из Университета Лаваля периодически анализировали во время эксперимента, у испытуемых во время и после периодов интеллектуального труда обнаружился повышенный уровень гормона стресса кортизола, глюкозы и инсулина. Эти вещества посылают в мозг сигналы голода и усиливают желание срочно чем-нибудь подкрепиться.

План действий: выбирайте в "союзники" правильных кандидатов. Эти продукты должны, с одной стороны, быстро давать чувство насыщения, а с другой – сохранять его как можно дольше, минимум несколько часов. Поэтому потребуется еда, богатая, во-первых, клетчаткой (цельные зерна, фрукты, овощи, бобовые), во-вторых, обилием жидкости (сочные фрукты), в-третьих – белками (говядина, рыба, бобовые).

Австралийский врач Сюзанна Холт с группой коллег в ходе экспериментов выявила самые сытные продукты. В порядке убывания сытности: картофель, рыба, овсянка, яблоки и апельсины, цельнозерновые макароны, говядина, бобовые, виноград, цельнозерновой хлеб, "попкорн".

Кроме того, быстро "гасит" аппетит и "стирает" в мозге чувство голода еда, богатая ненасыщенной олеиновой кислотой: грецкие орехи, авокадо, оливковое масло, лосось.

Сладости, увы, похвастаться высоким индексом сытости не могут. Напротив, шоколадки, пирожные с кремом, круассаны, печенье и тому подобные гастрономические радости не только обременяют лишними калориями, но еще и подлым образом вызывают в нас чувство голода. Причина – большое количество жиров в кондитерских изделиях.

Причина третья: не тот пол

Противостоять аппетитным запахам и вкусам любимой еды у мужчин получается лучше, чем у женщин, — специалисты из Лаборатории Брукхавен при министерстве энергетики США получили этому наглядное подтверждение в ходе эксперимента. Испытуемым мужчинам и женщинам делали позитронно-эмиссионную томографию в тот момент, когда когда их "соблазняли" излюбленными блюдами (шашлыки, пицца, булочки с корицей, шоколадный торт). Снимки сканера показали: слабому полу тяжелее противостоять пищевым соблазнам, чем сильному.

Звучит неутешительно, но факт: отсюда и склонность к перееданию, и подверженность расстройствам пищевого поведения (нервное обжорство, анорексия, булимия) в тяжелых жизненных обстоятельствах у женщин. Свою лепту вносит и природная импульсивность натуры: долго выдерживать голодную диету большинству женщин не под силу. Такие методы похудения только провоцируют ожирение.

План действий: Попробуйте все-таки питаться пусть не по часам, но в определенное время: завтрак, обед, ужин, плюс два перекуса. Такой стиль питания нормализует гормональный фон, способствует здоровому пищеварению и приводит в чувство "разъевшийся" желудок. Тем, кто привык заглатывать пищу с огромной скоростью, лучше поменять европейские приборы на китайские палочки: это замедлит процесс поглощения пищи, и мозг успеет получить сигнал о сытости.

Если не получается выдерживать график питания, можно просто есть понемногу и часто (зеленые овощи, йогурты, хлебцы, вишню, сливы (в том числе замороженные), цитрусовые) и с большим количеством клетчатки. Подзарядиться эндорфинами и восполнить дефицит хорошего настроения поможет физическая активность: прогулки быстрым шагом, прыжки со скакалкой.

Причина четвертая: хаос вокруг

Грязь и беспорядок на кухне могут стать причиной неудачных попыток похудеть. Эту любопытную зависимость на собственном опыте обнаружил американский дизайнер-оформитель Питер Уолш. В своей книге о том, как превратить захламленную берлогу в уютный дом, Уолш давал читателям в общем-то простые советы: избавляйтесь от ненужных вещей, больше воздуха, умерьте свой аппетит в плане новых никому ненужных покупок. К своему удивлению, Уолш оказался весьма популярен как... диетолог! Благодарные читатели завалили его письмами: оказывается, стоило им разгрести завалы у себя на кухне, как их питание тоже становилось более рациональным и организованным.

Вдохновившись, Уолш написал новую книгу, в которой он снова призывает избавить свое жилище от лишних вещей, а заодно и от пищевого мусора. Аргумент железный: избыток вещей – следствие неумеренного нездорового аппетита, а неумеренный аппетит ведет и к избытку лишних сантиметров на талии.

План действий: стоит привести в порядок окружающее пространство, как желание переедать, а с ним и лишний вес начнут отступать. Уолш советует "посадить на диету" прежде всего кухню. Для начала стоит расстаться со всем, что не используется для готовки, сервировки и хранения еды.

Треснувшая посуда, неработающий миксер, старый тостер, изрезанная до неузнаваемости разделочная доска, "фондюшница" и микроволновка, которые не используются годами.

Важно следить и за температурой в помещении: чем холоднее, тем сильнее хочется есть, предупреждают эксперты из Гарварда. Этой человеческой "слабостью" часто пользуются в ресторанах, намеренно поддерживая низкую температуру в залах.

Причина пятая: "фаст-фуд"

Зависимость от "фаст-фуда" – штука опасная. Дело в том, что "фаст-фуд", помимо огромного количества далеко не полезных нашему здоровью консервантов,

(→ → → → стр. 9)

СО ВСЕГО СВЕТА

МЕДИЦИНСКИЙ КАЛЕЙДОСКОП

(← ← ← ← стр. 6,7)

чать выпускаемые компанией лекарства, сообщает FOX News.

Начиная с 14 мая участники программы смогут получать более 70-ти препаратов, среди которых снижающий уровень холестерина "Липитор", обезболивающее "Целебрекс", средство для лечения фибромиалгии "Лирика" (прегабалин) и даже регулятор потенции "Виагра" (силденафил). Помимо этого в программу включены антибиотики, антидепрессанты, препараты для лечения болезней сердца, противогрибковые средства.

В акции может участвовать любой лишившийся работы и медицинской страховки американец, который принимал указанные лекарства компании Pfizer не менее трех месяцев. Необходимые препараты будут предоставлены всем участникам на срок до одного года или до момента получения медицинской страховки.

В последнее время из-за сокращения объемов продаж многим фармацевтическим компаниям, включая Pfizer, пришлось поднять цены на свою продукцию. По мнению руководства Pfizer, данная программа поможет компании сохранить ту часть своих клиентов, которая не в состоянии больше приобретать дорогостоящие лекарства.

Уровень угрозы пандемии

Генеральный секретарь Всемирной организации здравоохранения Маргарет Чен отказалась повысить уровень угрозы пандемии гриппа до максимального, шестого уровня, сообщает AP. Ранее с такой просьбой к руководству ВОЗ обратились представители Великобритании, Японии и Китая.

По словам Чен, в настоящее время эпидемия гриппа развивается относительно медленно, однако никто не может сказать, как долго продлится этот период. Наибольшую опасность для человека по ее словам представляют мутации и обмен генетическим материалом с другими штаммами гриппа, в результате которых вирус H1N1 может приобрести новые, более опасные свойства.

Ранее на заседании 62-й ежегодной Ассамблеи стран-членов ВОЗ в Женеве представители Китая, Японии и Великобритании обратились к руководству международной организации с предложением изменить подход к оценке угрозы пандемии, и учитывать не только скорость распространения нового вируса гриппа, но и тяжесть протекания вызванных им заболеваний. По мнению сторонников такой переоценки, ВОЗ следует уже сейчас рассмотреть вопрос об объявлении шестого, самого высокого уровня угрозы пандемии.

Впрочем, предложение Китая, Японии и Великобритании не встретило одобрения у других государств, представители которых обеспокоены экономическими последствиями возможного повышения уровня угрозы пандемии.

Действующие критерии ВОЗ учитывают только распространенность инфекции. Так, пятый, предпоследний уровень угрозы пандемии соответствует устойчивому распространению нового вируса гриппа на территории как минимум двух государств одного региона. Шестой, максимальный уровень угрозы объявляется при распространении гриппа в как минимум двух географически изолированных регионах, и обозначает официальное признание начала пандемии гриппа.

Рост числа аденокарцином у курильщиков

Исследование американских ученых показало, что повышенная опасность для здоровья, которую представляют "легкие" сигареты, связана не только с тем, насколько глубоко курильщик вдыхает дым, но и с низким качеством самих сигарет, сообщает AP. О своей работе доктор Дэвид Бернс из Калифорнийского университета отчитался на заседании организации "Общество по исследованиям никотина и табака".

Доктор Бернс сравнивал информацию о курильщиках из США и Австралии. В этих странах сигареты с пониженным содержанием смол ("легкие") появились практически одновременно. В ходе исследования ученые выяснили, что за последние 40 лет частота злокачественных опухолей бронхов у курящих оставалось примерно на одном уровне. Однако частота развития аденокарцином легких (чаще возникающих в легочной ткани) увеличилась. По данным исследования, у курильщиков из США аденокарциномы составляют 65-70 процентов всех злокачественных опухолей легких, а для курящих австралийцев этот показатель составляет 40 процентов.

Ученые заметили, что с появлением в 60-х годах прошлого века "легких" сигарет на фоне уменьшения количества случаев плоскоклеточного рака легких у курильщиков, увеличилась частота появления у них аденокарцином. Ранее считалось, что перешедшим на "легкие" сигареты курильщикам приходится глубже вдыхать дым для достижения эффектов никотина, сопоставимых с курением более крепких сигарет, что и вызывает рак в более глубоких отделах легких.

Однако полученные Бернсом и его коллегами данные свидетельствуют о том, что причина роста количества аденокарцином заключается не только в том, насколько глубоко курильщик вдыхает дым, но и в самих сигаретах. Так, содержание нитрозаминов (веществ, которые ученые связывают с развитием рака у курильщиков) в сигаретах, произведенных в Австралии, на 80 процентов меньше по сравнению с табачной продукцией из США. По мнению Бернса, повышенное содержание нитрозаминов может быть одной из причин значительного роста количества аденокарцином у курильщиков из США.

www.medportal.ru

ПЯТЬ ПРИЧИН "СПОНТАННОГО ОБЖОРСТВА"

(← ← ← ← стр. 6)

ароматизаторов и добавок, по большей части представляет собой простые углеводы. Попадая в кровь, они провоцируют сахарную атаку – уровень глюкозы в организме резко снижается, и уже спустя часполтора мы испытываем неприятное гложущее чувство в желудке – подсевший на "фастфуд" организм требует новой "дозы".

План действий: Стоит попробовать хотя бы на неделю-другую отказаться от "фаст–фуда" и полуфабрикатов и переключиться на здоровую пищу, изготовленную своими руками: сделать овощной салат, омлет с помидорами и зеленью, смешать кисло-пряный суп-пюре в блендере совсем нетрудно и занимает не так уж много времени. А можно попробовать испечь собственный домашний цельнозерновой хлеб. Такое меню позволит долго чувствовать сытость – в первую очередь за счет клетчатки. Постепенно забитые вкусовые рецепторы очнутся, и вы сможете увидеть "фаст-фуд" в его истинном свете – скопище соли, сахара и жира.

www.medportal.ru

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ



Укачивает? Как решить проблему без лекарств

А вас укачивает в автобусе? Нет? А во время езды в поезде? Тоже нет? Тогда вы - счастливец, ведь согласно статистическим данным, проблемы с вестибулярным аппаратом возникают у каждого второго человека на земле. При этом, детей укачивает чаще взрослых, а женщин – чаще мужчин. Для борьбы с "качкой" уже придумано множество лекарств, но на самом деле, с этой проблемой можно справиться и без них.

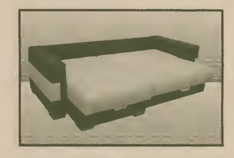
Итак, чтобы вас не укачало в дороге…

1. Не ешьте плотно перед поездкой, но и не оставайтесь голодным. Лучше всего поесть часа за два до начала поездки. При этом стоит избегать тяжелой, жирной пищи, а также кисломолочных продуктов. Если ваша поездка должна длится более четырех часов, позаботьтесь о перекусе – бутерброде, фруктах, или о чем-то подобном. С собой также стоит взять сок, лучше всего – грейпфрутовый или апельсиновый.

2. Средством от укачивания может явиться корень имбиря – его следует жевать во время поездки. Также помогает сосание леденцов. А еще одним, многократно опробованным и эффективным средством являются холодные компрессы – их необходимо прикладывать к шее и голове. Однако не стоит делать такие компрессы изо льда, лучше просто намочить кусочек ткани.

3. При движении транспорта старайтесь смотреть вперед, а если едете по гористой местности, то лучше обращать взгляд вверх. Не стоит глядеть по сторонам. И тем более, не нужно пытаться во время поездки читать, делать записи в ноутбуке, играть в игры, и так далее. Любые действия, требующие сосредоточения, стоит отложить до окончания поездки.

4. Чтобы вас не укачало, лучше всего в транспорте просто заснуть или подремать. Но нередко это невозможно. В таких случаях лучше всего расслабиться настолько, насколько это возможно во время поездки, просто закрыв глаза, или к тому же, слушая в наушниках любимую музыку или аудиокнигу. Может помочь и запах ароматических масел, особенно цитрусовых – ими можно смазать кожу над верхней губой и запястья.



Как отдохнуть во сне

О пользе полноценного – не менее восьми-девяти часов ежесуточно – сна, говорили уже не раз. Также было дано достаточно советов на тему борьбы с бессонницей. Но почему же тогда, даже ощущая желание спать, и выделив для этого достаточно времени, человек порой, подымается утром, после, вроде бы достаточного количества сна, с гудящей головой, ощущая себя измученным и обессиленным?

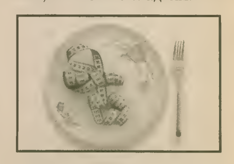
Ответ прост: сон, хоть и долгий, не пошел ему на пользу. Но такую ситуацию всегда возможно исправить, если следовать некоторым правилам:

1. Обязательно проветривать комнату перед сном. Это стоит делать где-то за час до того, как ложиться в постель, при любой погоде. В зависимости от того, насколько холодно на улице, проветривать спальню надо от 15-ти до 40 минут. Летом лучше спать с открытыми окнами, чем в наглухо закупоренной комнате с кондиционером.

2. Непосредственно перед тем, как лечь в постель, нужно принять горячий душ, или полежать в ванне. Именно в горячей воде, она, хоть и взбадривает, но одновременно и расслабляет, а также распаривает кожу. После таких водных процедур очень хорошо не вытирать, а промакивать кожу полотенцем, оставляя ее немного влажной.

3. Матрас для кровати лучше всего выбирать достаточно твердый, на нем будет возможно выспаться лучше, чем на мягком, сбивающемся в комки и "проваливающемся" со временем под тяжестью тела.

4. Перед сном желательно не наедаться, поскольку интенсивный процесс пищеварения помешает организму полностью расслабиться, да и тяжесть в желудке отдыху во сне не поспособствует. Однако если сильно мучит голод, можно перекусить фруктами, йогуртом, бутербродом с овощным паштетом, или чем-то сладким.



От каких диет лучше держаться подальше?

Любой, желающий похудеть, едва начав поиски, обнаружит множество диет, на самые разные вкусы. Овощная, американская, диета по группе крови, арбузная, шоколадная, и так далее… просто глаза разбегаются! И, кажется, очень просто отыскать в этом многообразии именно ту диету, которая необходима. Но необходимо быть начеку: существуют диеты, от которых лучше держаться подальше.

Во-первых, это длительные монодиеты. Монодиеты – то есть, диеты, сосредотачивающиеся на потреблении только одного продукта, не должны длиться дольше семи дней, и это, пожалуй, крайний срок. Также, завершив одну монодиету, нельзя переключаться на другую, пока не пройдут, по меньшей мере, четыре месяца, в продолжение которых питание будет нормальным и сбалансированным.

Во-вторых, нужно остерегаться диет, предлагающих обходиться очень малым количеством пищи. Организм элементарно может не выдержать экстремального режима. "Голодные" диеты чреваты резким ухудшением самочувствия, головными болями, головокружением, слабостью, и даже потерей сознания. Ведению нормального образа жизни они, разумеется, не способствуют.

Кроме того, организм, напуганный резким уменьшением количества получаемой энергии, постарается спасти хотя бы имеющиеся ресурсы, то есть, жировую ткань. Таким образом, серьезная потеря веса на голодной диете просто невоз-

(→ → → → стр. 11)

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

(← ← ← ← стр. 10)

можна, без серьезной же потери здоровья.

В-третьих, не стоит дольше нескольких недель придерживаться диет, которые рекомендуют "налегать" на какие то определенные вещества, получаемые с пищей, практически полностью исключив при этом другие. Речь идет о диетах, которые предлагают получать с едой, к примеру, только углеводы, или только белки, или же полностью отказаться от жиров.

Классическим примером подобной системы питания является кремлевская диета, где предлагается сосредоточиться на мясных продуктах, исключив практически полностью, злаковые, овощи, фрукты и так далее.



"Коварные" продукты на детском столе

Подбирая пищевой рацион для своего малыша двух-трех лет, недавно вышедшего из "молочного" возраста, любой родитель старается выбрать и полезные и вкусные продукты, которые дадут маленькому человечку все вещества, необходимые для нормального развития и роста. Но иногда мамы и папы даже не подозревают о том, какими "коварными" могут оказаться продукты, привычные на детском столе.

Речь идет о таких, известных всем, продуктах, как:

1. Сахар: самый обычный сахар, присутствующий и во многих видах детского питания, является рафинированным продуктом, то есть, никакой ощутимой пользы организму он не приносит. Для того чтобы ребенок получал в достаточном количестве природные сахара, ему лучше давать мед или же нерафинированный сахар, кленовый сироп и тому подобные продукты.

2. Соль: наличествует во многих продуктах, правда, в мизерных количествах, поэтому добавлять поваренную соль в блюда, приготовленные для маленьких детей, не рекомендуется. Чтобы изменить вкус еды, можно прибегать к безвредным для малышей приправам, только природного происхождения, или же использовать соль, но не поваренную, а морскую, содержащую только полезные вещества: магний, калий, кальций.

3. Молоко: казалось бы, молоко – вещь необходимая детям, однако, что касается коровьего молока, то у семи из десяти детей, к сожалению, имеется аллергия на этот продукт. Происходит это вследствие сложностей усвоения человеческим организмом лактозы – молочного сахара. В кисломолочных продуктах лактозы гораздо меньше, поэтому усваиваются они легче. Признаки аллергии на молоко у детей: диатез, пищевые расстройства, нарушения сна, излишняя слезливость, напряжение нервной системы.

4. Картофель: из него можно готовить для детей пюре, или давать малышам вареный картофель, но, перед тем как начать его готовить, необходимо замочить картофель в холодной воде, примерно часа на три. Если этого не сделать, то содержащиеся в картофеле пестициды попадут в организм ребенка, что может нанести ему вред.

Что стоит знать об артериальном давлении

Гипертония и гипотония – заболевания, обязанные своим развитием повышению и понижению артериального давления. Но даже если речь еще не идет об "официальном" диагнозе данных заболеваний, сами по себе "скачки давления" могут доставить множество неприятностей.

Артериальное давление – "часть" кровяного давления, то есть, давления, оказываемого кровью на стенки кровеносных сосудов. Артериальное давление – показатель работы кровеносной системы организма. Давление в данном случае, это количество крови, которую за определенный отрезок времени перекачивает сердце. При этом принимается во внимание также сопротивление сосудистого русла.

Верхнее давление – уровень давления крови в тот момент, когда сердце максимально сокращается, а нижнее – уровень крови, наблюдаемый тогда, когда сердце максимально расслабляется.

Оптимальными нормами артериального давления являются, на сегодняшний день, следующие показатели:

- В возрасте примерно 17-19-ти лет: верхнее давление 110-120, нижнее давление 70-80
- В возрасте от 20-ти до 40-ка лет: верхнее давление 120-130, нижнее давление 75-85
- В возрасте после сорока лет: верхнее давление до 135-ти, нижнее давление до 85-ти
- В возрасте после шестидесяти лет: верхнее давление около 139-ти, нижнее – около 89-ти

И, говоря об артериальном давлении, прежде всего надо отметить, что не все знают: нормальное самочувствие и нормальное давление совпадают далеко не всегда. Бывают люди, которые вполне хорошо себя чувствуют при давлении, сильно повышенном или пониженном относительно средних показателей.

И это также требует медицинского вмешательства, поскольку, к примеру, при сильно повышенном давлении, нагрузки на внутренние органы существенно возрастают, что резко повышает вероятность осложнений и развития заболеваний.

Кроме того, существуют определенные факторы риска, которые могут привести к отклонениям от нормы артериального давления. И это: жирная и излишне соленая пища, сидячий образ жизни, потребление табачных изделий и спиртных напитков, недостаток сна, жизнь в постоянном напряжении, стрессы.

Также может наблюдаться наследственная предрасположенность к отклонениям от норм артериального давления, однако излишне высокое или низкое давление само по себе по наследству не передается.

Еще стоит помнить о том, что при проблемах с давлением лучше не заниматься самолечением, и не брать таблетки у родственников, а обратиться к врачу: далеко не каждое средство, которым лечится ваша бабушка, или сосед, подойдет и вам.

Правильное лечение отклонений от нормы артериального давления, гипотонии и гипертонии не нанесет никакого вреда вашему здоровью, а врач к тому же подскажет, какой образ жизни следует вести, и каковы при этом оптимальные физические нагрузки.



Домашние средства от насморка

Насморк – вроде бы и пустяковое заболевание, но крайне неприятное. Даже когда насморк не сопровождается заболеваниями более серьезными, чем обычная простуда, он все равно отрицательно влияет на качество жизни. И люди стремятся излечить его различными медикаментозными препаратами. А ведь сделать это можно и при помощи домашних, проверенных веками, средств.

Одно из наиболее доступных снадобий, которые быстро "прочистят нос" - это эвкалиптовое масло. Его рекомендуют даже к использованию с грудными детьми – если у недавно рожденного малыша насморк, можно капнуть три-семь капель эвкалиптового масла на подушку или одеяльце грудничка. Однако в некоторых случаях это масло может оказаться аллергеном, так что необходимо перед его употреблением посоветоваться с врачом.

Эвкалиптовое масло поможет и взрослым: закапывать его в нос не стоит, а вот натирать "крылья" носа и ноздри, наносить его на верхнюю губу, использовать в аромалампах и во время массажа, вполне можно. Также рекомендуется при насморке растирать грудь маслом мяты перечной, камфары, облепихи, шалфея и лаванды.

Помимо эфирных масел насморк весьма эффективно лечится и при помощи ингаляции. Ингаляцию в домашних условиях проводить достаточно просто: необходимо положить литься или стебли растения в посуду с высокими краями, залить кипятком, сверху накинуть тонкое полотенце, зажмуриться и вдыхать горячий, целебный пар, в течение примерно четверти часа. Ингаляцию стоит повторять раза два-три в день.

Для ингаляции используйте листья эвкалипта, хвою, зверобой, кору дуба, цветки липы, листья малины и черной смородины, в сушеном или в свежем виде.

Во время насморка важно поменьше вдыхать любые вредные испарения, начиная от бытовой химии, и заканчивая промышленными химикатами. Стоит больше находиться на солнце, на свежем воздухе, пить чай с малиной, смородиной, ежевикой, молоко с медом.

www.israelinfo.ru

"ДОВЕРЯЙТЕ НАМ!"

Со СТИВЕНОМ СОЛЮДОСОМ, вице-президентом US Bank, беседует наш корреспондент РИВА МИЛЬШТЕЙН.

1. Многие банки в Милуоки стремяться расширить число своих клиентов, привлекая людей определенных этнических груп. Что уникального предлагает US BANK для нас?

Мы стараемся быть более гибкими и предлагаем особые услуги для наших клиентов. Реклама по-испански и на лаосском языке. За пределами Милуоки это меняется на корейский и польский. В Сиэттле на китайский. Мы даем менеджеру филиала US BANK зеркало и спрашиваем, если персонал филиала "отражает" потребности клиента в нашем банке, разговаривает ли менеджер на их языке?

2. В эти сложные времена для всей экономики, и рынка недвижимости в частности, предлагаете ли вы широкий спектр займов на недвижимость?

Мы открыты для бизнеса и готовы предоставить такие услуги. Стоимость недвижимости все еще падает, но если у вас есть работа и вы не должны за ваш дом больше чем он стоит, то обращайтесь!

Многие наши клиенты не стремятся взять новый заем, они надеются перефинансировать. Эта область процветает. Февраль был самым занятым месяцем в области заемов в истории нашего банка. Если вы имеете оба фактора (возможность заплатить и наличие дома, чтобы он был гарантом заема) тогда нет проблем. Можно много сэкономить.

Сейчас проблемы на рынке происходят для тех, это купил дом в течение последних нескольких лет. Цена на дома опустилась и стала даже меньше, чем ваш долг по ссуде. Мы идем назад к традиционным ссудам на 80% стоимости дома, когда вы покупаете новый дом. Если у вас нет 20%, то покупайте страховку на вашу ссуду. Это увеличивает вашу ежемесячную оплату, но выхода нет. Подобные ссуды начались с компании Макса Карла из Милуоки примерно 80 лет назад. Сейчас наиболее подходящее время, чтобы купить дом, так как цены самые низкие, но вы не можете купить без 10%-го первоначального платежа.

3. В нашей общине много людей, кто собирается открыть мелкий бизнесс. Что особенного вы можете им предложить?

Мы предлагаем разнообразие ссуд, сильный банк для депозитов, "онлайн" программы, чтобы управлять капиталом. И, как прежде, у нас дружелюбный персонал. Сейчас самое лучшее время открыть новый бизнес.

4. Сейчас, особенно среди недавних эмигрантов, очень много волнений относительно экономического состояния в стране. Вы думаете, что правительственные меры будут эффективными? Как долго, на ваш взгляд, продлится этот кризис?

Правительство должно сделать кое-что. Я надеюсь, что оно эффективно. Никто не знает на данный это момент, как будут работать стимулирующие программы. В течение депрессии, много денег было "выброшено на ветер". Некоторые идеи работали, а некоторые нет. Мы должны стабилизировать рынок недвижимости, тогда люди будут готовы покупать дома. Люди должны покупать больше вещей, чтобы экономика вновь пришла в движение.

Мы жили не по средствам. Но любой спад заканчивается в конечном счете. Много дебатов, если рост налогов пойдет на пользу. Я полагаю, что можно доверять банкам в нашей стране. Ну, по крайней мере, нашему банку. У нас достаточно капитала и хороший менеджмент.

ЭТНИЧЕСКИЕ ГЕНЕТИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Многие генетические заболевания свойственны конкретным этническим группам или национальностям. Например, 25 процентов евреев, чьи предки происходят из Восточной Европы, оказываются носителями определенных генетических заболеваний, которые могут передаваться их детям. Если один из партнеров является носителем генетического заболевания, то существует 25-ти процентная вероятность того, что у супругов будет больной ребенок. Также существует 50-ти процентная вероятность того, что ребенок окажется носителем дефектного гена, подобно родителям, и лишь 25-ти процентная вероятность, что он его не унаследует вовсе.

К счастью, разработаны очень точные методы, позволяющие определить, унаследовал плод генетические болезни или нет. Это может быть как амниоцентез, проводящийся на 15-18-й неделе беременности, так и анализ хорнальных ворсин, проводящийся обычно на 10-12-й неделе беременности.

Евреям, собирающимся стать родителями, будет очень полезно узнать о генетических заболеваниях, часто встречающихся среди евреев ашкенази. Эти заболевания включают:

Синдром Блума. Дети страдающие этим редким заболеванием рождаются очень маленькими и редко вырастают выше 1,5 метров. У них красная и очень чувствительная кожа на лице; различные патологические расстройства; они более подвержены инфекциям дыхательных путей и ушей, и у них выше риск заболевания определенными видами рака. Носителем является примерно один из 100 евреев-"ашкенази".

Синдром Канавана. Это заболевание, как правило, проявляется у детей в возрасте от 2-х до 4-х месяцев, и они начинают забывать ранее полученные навыки. Большинство детей умирает в возрасте до 5-ти лет. Носителем этого заболевания является один из 40 евреев-"ашкенази".

Кистозный фиброз. Кистозный фиброз заставляет тело вырабатывать густую слизь, накапливающуюся в основном в легких и пищеварительном тракте, что является причиной хронических легочных инфекций и задержки роста. Носитель - каждый 25-й еврей-"ашкенази".

Наследственная дизавтономия. Это заболевание влияет на функцию управления температурой тела, моторную координацию, речь, кровяное давление, стрессовые реакции, глотание, способность вырабатывать слезы и пищеварительные соки. Встречается у каждого 30-го еврея-"ашкенази".

Синдром Фанкони – тип С. Ассоциируется с невысоким ростом, недостаточностью костного мозга и предрасположенностью к лейкемии и прочим видам рака. У некоторых детей могут наблюдаться проблемы со слухом или умственная отсталость. Носитель - каждый 89-й еврей-"ашкенази".

Наш информационный партнер: www.moshiach.ru

ЗАЧЕМ ОСТЕОПАТИЯ ЗДОРОВОМУ ЧЕЛОВЕКУ?

МАША ХИНИЧ

Помните такое страшное слово "диспансеризация"? Во времена школьного советского детства, прошедшего под флагом обязательных черных фартучков, раз в году одноклассников строем отводили в районную поликлинику, где бледнолицых городских детишек прогоняли сквозь десяток кабинетов с равнодушными тетеньками и дяденьками, хмуро куривших папироски, выпускавших дым в заиндевевшие форточки, но не вынимавших фонендоскопов из карманов давно некрахмаленных халатов.

В анкете напротив фамилий ставились галочки, подтверждавшие, что сама идея всеобщей диспансеризации – то есть профилактики - замечательна...

Но до того, как "упасть на кушетку", все-таки хочется понять, почему болит голова, почему не проходит усталость, отеки под глазами, боли в спине, зажатость мышц, короче говоря – "мне плохо". Для этого можно сделать сотни обследований и анализов, посетить десятки врачей узкого профиля, узнать, что все в порядке, а потом все-таки сходить к одному врачу-специалисту – остеопату, чтобы найти истинную причину недуга.

Остеопат – врач, который лечит руками, редкое явление в наши дни, когда записям в компьютере врачи уделяют больше времени, чем пациентам. В основе остеопатии – искусства врачевания - лежат фундаментальные знания анатомии и физиологии, и высочайшая чувствительность рук врача-остеопата, достигаемая годами опыта.

Остеопатия - это наука управления здоровьем, развивающееся направление медицины, где диагностика и лечение осуществляется руками врача, что еще раз подтверждает истину о том, что новое – это хорошо забытое старое.

И все-таки – почему болит голова, ноет спина, колет под ребром, есть проблемы с желудком, почему бледный цвет лица, почему есть боли перед месячными? Зачастую на выяснение причин уходит немало времени и средств. Мытарства по врачебным кабинетам можно дополнить визитом к остеопату, которому не нужны ни инструменты, ни приборы, ни таблетки.

Все дело в чутких и тренированных пальцах, легких касаниях, благодаря которым остеопат распознает проблемные места в организме и зачастую тут же наводит порядок. Глубокие знания анатомии и физиологии позволяют остеопату понять причину боли. Его руки способны найти то, что не улавливают медицинские приборы. Внутреннее напряжение мышц и связок, нарушения ритмичности в работе отдельных органов - пальцы врача ищут все, что работает не так.

На вопросы об остеопатии в роли профилактики многих заболеваний и выявления медицинских проблем на ранней стадии отвечает доктор Александр Канцепольский.

- Для чего надо заниматься профилактикой?

- Это довольно распространенный вопрос. Ответ - очень простой: лучше решить проблемы сейчас относительно быстро и легко, чем через несколько лет, когда им придется уделять много времени и сил. Представьте, что вы занозили руку. Если занозу вытащить сразу, то через пару минут вы вообще забудете об этом эпизоде. Если же ее не вытаскивать, не решить быстро эту мельчайшую проблему, то последствия могут быть самые неприятные – нагноение, рана, нарыв, температура.

Вы чувствуете легкое недомогание, небольшую слабость, где-то что-то "тянет". При этом все анализы в полном порядке. Такие вещи происходят, когда организм "зажат", есть проблемы с позвоночником, зажаты нервы или сосуды. Часто никакой рентгеновский снимок или ультразвук этого не покажут. Сегодня проблемы не видно, есть только слабые намеки на легкое недомогание.

Именно специалист-остеопат может понять, в чем корень этого недомогания и к чему оно может привести, если им не заняться немедленно. Потому и следует делать раз-два в год профилактическое обследование у остеопата для того, чтобы снять мышечное напряжение и зажатость нервов и сосудов, провести лимфодренаж, наладить работу лимфатической системы, избавиться от синдрома вегетососудистой дистонии, что не есть диагноз, а констатация факта - человеку плохо.

- Как убедить здорового человека "просто так" пойти к врачу - времени ведь ни у кого ни на что не хватает?

- Это дело привычки. К зубному врачу все ходят два раза в год именно в профилактических целях, зная к чему могут привести запущенные последствия.

- Почему профилактику надо делать именно у остеопата?

- Потому что остеопат видит организм как единое целое, а не ищет проблемы в отдельных органах. Остеопатическое обследование и остеопатическое же лечение может предотвратить и появление головных болей, и серьезные нарушения в позвоночнике и некоторые заболевания внутренних органов вплоть до гормональных нарушений. Врач назначает обследования и ничего не находит, а человеку по-прежнему плохо. Это один из показателей обращения к остеопату, который видит что происходит с телом, со связками, с мышцами, нет ли нарушений лимфтока и кровотока, зажатости органов, которые не дают им возможности нормально функционировать, нарушая статику и динамику организма в целом.

К примеру: беременным женщинам рекомендуется пройти остеопатическое обследование перед родами, даже если будущей матери кажется, что все в порядке. Остеопат проверит, нет ли мельчайших нарушений в мышцах и связках, положении костей таза и позвоночника, и сделает так, чтобы роды прошли без осложнений и для матери и для ребенка. Остеопаты могут изменить прогноз беременности и снять многие женские проблемы во время беременности и родов: боли в спине, крестце, отеки, головные боли, раздражительность, одышку, проблемы с пищеварением.

От беременных женщин часто можно услышать жалобы на боль в спине, тяжесть в области желудка, изжогу, отрыжку, отеки. Все эти, казалось бы, не связанные друг с другом жалобы могут быть следствием одной причины - напряжением диафрагмы. Иногда бывает достаточно даже одной процедуры, чтобы избавиться от этих напастей. У рожающей женщины должно быть здоровое тело. А боли в спине во время беременности могут привести к осложнениям во время родов. Кстати, остеопат есть в каждом роддоме Франции.

- Специальность остеопата существует около 100 лет. Как за это столетие научились взаимодействовать врачи других профилей с остеопатами? Где граница между полем деятельности, скажем, хирурга и остеопата?

- Граница размыта. Врачи узкого профиля занимаются точечными проблемами, остеопатия – всем вместе. У каждого специалиста свой вид деятельности: кто-то лечит лекарствами, другой предлагает хирургическое вмешательство, аппаратное лечение, физиотерапию. Но именно остеопаты видят весь организм в целом и лечат исключительно руками, прежде всего диагностируя глубинную причину того или иного недуга.

Привычные методы медицины, как правило, предлагают лечить следствие. Но проблема в том, что причина заболевания может находиться далеко от больного органа. Разлад в работе одного органа (системы) приводит к отклонениям в работе других органов (систем), поэтому важно найти и устранить истинную причину развития болезни. В результате остеопатическое лечение стимулирует защитные силы организма, побуждая его обращаться к собственным резервам.

- Чтобы приучить людей регулярно ходить к врачу, государственные структуры тратят немало времени и средств. Так, к примеру, министерство здравоохранения Израиля много лет проводит разъяснительную работу с привлечением средств массовой информации о необходимости мамографии для женщин и проверок на предмет выявления простатита у мужчин. Какие меры необходимы для того, чтобы пациенты хотя бы раз в год обращались к остеопату?

- Пока невозможно привлечь к этому официальные инстанции, хотя остеопатия официально признана в Израиле, врачи-остеопаты работают в больничных кассах и государственных больницах. В США остеопатия признана десятки лет и часто остеопаты работают как семейные врачи. В России остеопатия официально признана с 2003–го года.

- Будем считать поход к остеопату мини-диспансеризацией. Что можно сделать за один визит? Терапевт меряет давление и дает направление на анализ крови. Какие показания

(→ → → → стр.17)

ЛИК АНГЕЛА

ШЛОМО ЛЕНСКИЙ

Это было в ту эпоху, когда в Израиле еще не было "олимовской" партии, обещавшей решить все наши проблемы, и люди пытались решать их сами. В то время евреи еще сами заботились о своих стариках, и не доверяли это филлипинцам. И я работал тогда в компании, обеспечивавшей уход за немощными стариками и инвалидами.

Кипа, борода и пейсы, определявшие мой внешний облик, сыграли важную роль в этой истории. Причем, за короткий период моего пребывания в стране это был уже второй раз, когда меня "встречали по одежке". В первый раз — мне предложили вступить в одну из политических партий, и сделать карьеру: "У нас в партии "кипастых" не хватает, а ты еще и репатриант! Прямая дорога в...." Противно, но незабываемо. А в этот раз мне сказали: "Есть постоянный клиент с непростым характером. Уже троих работников у него сменили — не выдерживают, говорят — капризный, да еще и религиозный... Попробуй ты. Справишся — повысим тебе ставку".

Ну, кто из наших клиентов не капризный — по нашему мнению? Да все! Их капризы — это попытка создать иллюзию, что они нормальные люди, с желаниями, целями, мечтами, а не просто объекты обслуживания, или для выражения сочувствия. Один из моих подопечных, например, бывший начальник чего-то, после тяжелой болезни и ампутации ноги слег, набрал лишний вес. Когда я поднимал его с кровати, он вел себя намеренно пассивно, заставляя меня напрягаться, причем в момент, когда мне удавалось его посадить, нога его не должна была касаться холодного пола, а я должен был подставить под нее тапочку с точностью до сантиметра. Причем каждый этап выполнялся по его команде. Затем следовало очень нервное мытье в душе — а кого не раздражала бы собственная нагота при полной зависимости от постороннего? Но больше всего он любил журить меня за опоздания. А опоздания были неизбежны — я обслуживал 5-6 клиентов в день, живущих в разных концах города; машины у меня не было (и нет до сих пор), и я зависел от автобусов и "пробок". Зато, помучив меня полчаса, и обретя подвижность и определенную самостоятельность на костылях — он начинал вести себя снисходительно-великодушно, позволяя мне часполтора отдохнуть, почитать, или даже угощая меня кофе, с видом начальника, приближающего к себе одного из подчиненных. Я подыгрывал ему, и в конце концов оба были довольны разыгранным спектаклем.

Итак, я пошел в первый раз к капризному религиозному клиенту, раввину Франку. Центр Иерусалима, старенький двухэтажный дом, но каждый этаж такой высоты (как это принято в старых домах), что к нужной мне квартире вела довольно крутая лестница. Я поднялся по ней торопливо, желая не опоздать хоть на первую встречу с новым клиентом. Я постучал в дверь, она сразу же открылась. Раввин Франк стоял в проеме, справа от него, в углу прихожей я заметил табурет, сидя на котором он, видимо, ожидал моего прихода. Я успел проговорить лишь: "Шалом, я из компании..." — как раввин буквально вцепился в мою руку, и, словно опаздывая куда-то, потянул меня обратно, вниз по лестнице: "Мы идем на прогулку!" Опираясь на мою руку одной рукой, и на палку в другой руке, он, сильно хромая, дошел до перил. Резким движением перекинул свою руку с моей — на перила. Медленно, морщась от боли при каждом шаге, он стал спускаться по лестнице. Я страховал его, одновременно оглядывая, пытаясь заглянуть в глаза, спрятанные в кустистых бровях. Я ведь так и не понял — опоздал ли я, сердится ли он на меня за это, или он такой "бука" по характеру? Спуск занял минут пять. Внизу раввин Франк присел на заранее приготовленный им самим, или моим предшественником, табурет. Я стоял рядом, неожиданно оробев, не в состоянии первым заговорить, представиться хотя бы. Я попытался, по его поведению и по внешности понять, что за человек предо мной? Судя по одышке — он "сердечник". Но хромота — похоже, он перенес операцию именно на ноге. Но вряд ли из-за травмы — на травмированную ногу ступают иначе. Судя по одежде — заношенной-переношенной, но чистой-застиранной — не богат, но опрятен. Экономный, или скупой? Мимо нас проходили люди, здоровались с ним, очень почтительно, слегка склоняя спину. Видимо — уважаемый человек, раввин. Он же, кому — кивнет слегка, а в сторону некоторых делает некое движение, словно пытается привстать, выражая почтение.

Отдышавшись, он взглянул на часы. "Через тридцать пять минут (он сказал "регаим", а не "дакот", как это принято на современном иврите) нужно принять лекарство. Идем!" Я помог ему встать. Мы пошли по тротуару, свернули в переулок, затем в еще один, и совершили круг, вернувшись к табурету. Он приостановился, словно желая присесть. Снова взглянув на часы, он пожевал кончики своих усов — у меня это обычно означает озабоченность, или досаду. "Давно не гулял. Продолжим!" Явно пересиливая боль в ноге, и борясь с одышкой, крепче вцепившись в мою руку, он повторил маршрут вокруг дома, уже не замечая ничего по дороге, не отвечая ни на чьи приветствия. Отдохнув минуту на табурете, он совершил восхождение вверх по лестнице, толкнул дверь квартиры, словно она ему мешала, и, войдя в прихожую, опустился на табурет в углу. Я ожидал увидеть его изможденным после этой прогулки. Но его лицо выражало удовлетворение и радость.

Наконец раввин Франк поднял на меня глаза, и глядя мне в лицо произнес: "Великое дело ты совершил сегодня! Заслуга есть у тебя перед Всевышним!" Его взгляд, неожиданно теплый и благодарный, без слов объяснил мне, что удовлетворен он был прогулкой, а рад — за меня, за ту заслугу, о которой он только что упомянул. Я даже смутился, словно от незаслуженной похвалы.... Потом мы пили чай на кухне. Он, наконец-то, стал называть меня по имени, произнося его на ашкеназский манер — "Шлойме". Все, что я узнал о нем в тот день, это то, что ему 88 лет, и что он перенес операцию на сердце, заменив один из кровеносных сосудов на вырезанный из его собственной ноги. С тех пор он и хромает.

На следующий свой визит к нему я опоздал, на пять минут. Я даже не успел постучать в дверь, как он, услышав мои шаги на лестнице, рывком открыл дверь. Я остолбенел, словно увидел перед собой ангела Габриэля с огненным мечом. "Газлан ("вор")!" — произнес он, обжигая меня взглядом. "Ты украл у меня время! Ты потратил мои нервы! Это такой ущерб, который ни один человек не может возместить! Несчастный — да простит тебя Б-г!" "Ого! — подумал я,— понятно почему у него сменилось столько работников!" Я к тому времени уже несколько лет изучал Тору и Галаху, и знал о строгом отношении еврейской традиции ко времени, но — пять минут? Кто в Израиле считает пять минут за время? Совершив в полном молчании обычный маршрут прогулки, и поднявшись в дом, рав Франк на этот раз не поил меня чаем. Он заставил меня сделать множество мелких работ по хозяйству, сам просидев все это время, уткнувшись в книгу. Я думал, что и расстанемся мы не попрощавшись, но он остановил меня в дверях: "Не думай, что старики дорожат временем потому, что им его осталось мало. Если в старости ты подсчитаешь все свои прошлые опоздания — поймешь, что безвозвратно потерял годы. Философам и психологам достаточно объяснить людям что, и почему они потеряли, а Торе важно предотвратить потерю. Я не ругал тебя, а учил...."

Хасидизм утверждает, что эмоциональный пик наступает за мгновение от ожидаемого, как самая пугающая тьма сгущается перед первым лучом солнца. Я так боялся опоздать на следующую встречу с равом Франком, что пришел на минуту раньше. Постучав, я открыл дверь, и застал его посреди прихожей, по дороге к табуретке в углу. Может быть сумерки в прихожей развеял свет из

(→ → → → стр.17)

ЛИК АНГЕЛА

(← ← ← ← стр. 16)

открытой двери, но мне показалось, что она озарилась каким-то неземным светом, исходящим от улыбки рава Франка. Он даже ростом показался мне повыше, или даже приподнялся над полом, невесомый, как ангел? Все время прогулки он поглядывал на меня счастливыми глазами, и не умолкая рассказывал мне о себе, о своей жизни. Потом мы не только пили чай — он пригласил меня пообедать с ним. Еда была диетически пресная, но вкус и смысл (выражающиеся на иврите одним словом "таам") придавала этой трапезе традиционная еврейская беседа, со множеством цитат из Талмуда и Мидрашей, а также благословение каждого блюда. Традиция приучает еврея благословлять каждый продукт произведенного им действия, каждое испытанное удовольствие, ведь все — от Б-га. Но, произнося десятки благословений каждый день... Это становится обыденным, доводится до автоматизма... Рав Франк простую картофелину благословлял так, что мне хотелось встать по стойке "смирно", и я чувствовал, что ангелы действительно спускаются в это мгновение в квартиру старого раввина, чтобы ответить ему "Амен!" Я представил себе: 85 лет этот человек прожил среди людей в присутствии ангелов — он не мог позволить себе ни солгать, ни увильнуть, ни смалодушничать... Поэтому, наверное, не стал ни богатым, ни гордым, но строгим, скромным. "И добрым" — сказал мне мой внутренний голос. Или ангел шепнул?..

Мы подружились. То есть — трудно подобрать в человеческом лексиконе более подходящее определение тому, что между нами было. Мне даже было стыдно, что я получаю от компании деньги за визиты к раввину Франку. Но старик успокоил меня: "Ты сумел сделать то, что многим другим до тебя не удавалось, а значит ты — специалист (на иврите — "оман" однокоренное с художником, артистом). Ты достоин награды, но не забывай, что настоящая награда ждет тебя в будущем мире".

Так прошел год. Мне было тогда 35, седины в бороде — на 45, четверо детей, но темперамент 25-ти летнего. Я был уверен, что рожден для великого. Я ушел в политику, потом — в журналистику, в бизнес. У меня стало не хватать времени на рава Франка. Мне было стыдно. Я даже не ходил больше по его улице, боясь встретиться с ним...

Но избежать этого было невозможно. Однажды, проходя по одному из переулков в центре города, я наткнулся взглядом на знакомую фамилию на объявлении в черной рамке. Остановился. Несколько минут не решался подойти ближе. Подошел. Раввин Франк... Сердце забилось у самого горла, сдерживаемые слезы обожгли глаза. Я развернулся, и отменив прежние планы, пошел в направлении знакомого дома. Двери в квартиру были открыты. По квартире сновали соседи. На кухне, любимом месте бесед с раввином, сидели его сын и внуки. Я застыл в прихожей, не будучи уверен, уместен ли я здесь в этот час, но зная, что имею право. Он не был мне чужим, этот старик. Я вдруг вспомнил Мишну: "Если встретишь человека с лицом ангела — у него учись Торе". Он был мне учителем, одним из немногих, кого я всю жизнь буду считать учителем.

"Шлойме! — услышал я вдруг голос, — ты ведь Шлойме?" Это сын рава Франка обратился ко мне. Я лишь кивнул, дрожащими губами пожевывая собственные усы. "Папа знал, что ты придешь. Он говорил об этом. Он просил передать, что ты не должен корить себя за то, что ушел с этой работы. Он сказал, что ты можешь взять на память книгу, или стакан для киддуша, что-нибудь для выполнения мицвы, чтобы ты чаще его вспоминал..." Мы обнялись. Я ушел, унося с собой на память нечто, что мог унести только я —лик ангела...

по материалам www.moshiach.ru

ЗАЧЕМ ОСТЕОПАТИЯ ЗДОРОВОМУ ЧЕЛОВЕКУ?

(← ← ← ← стр. 13)

могут заставить пациента обратиться к остеопату и что вы можете успеть сделать за один "профилактический" сеанс?

- Еще раз перечислю основные причины обращения к остеопату с целями профилактики и обследования: сонливость, усталость, общее недомогание, боли в голове и спине, полудепрессивное состояние, проблемы с позвоночником, лимфотоком и кровотоком. Руки остеопата способны уловить только начавшиеся изменения, которые еще не причиняют боли и не распознаются при обычном медицинском обследовании. Именно поэтому остеопату и целесообразно показаться и с профилактической целью. Если не обнаружено серьезных проблем, то часто лечение ограничивается 2-3 сеансами.

За один сеанс часто можно помочь людям с синдромом внезапной сонливости – они боятся водить машину, могут внезапно уснуть за рулем. Многие проблемы, в том числе сонливость и усталость, можно снять лимфодренажем, для этого зачастую достаточно одного визита. Остеопат может улучшить цвет лица, функционирование мимических мышц, сделать вас более бодрым и свежим.

Необходимо обращаться к остеопату и после аварий, даже если ортопед и хирург ничего у вас не обнаружили. Через год-два вовремя незамеченная травма может привести к тяжелым последствиям. За один сеанс можно понять, нет ли мельчайших невидимых глазу травм черепа или позвоночника. Даже когда ремень безопасности удерживает тело от движения и спасает от заметных локальных повреждений, энергия удара не исчезает бесследно, она перераспределяется на скелет и внутренние органы человека.

В результате происходит поражение всего организма, способное нарушить равновесие физиологических и анатомических механизмов. Остеопат с помощью особых методик снимает напряжения и спазмы. Мышцы и связки расслабляются и растягиваются, а врач мягкими движениями смещает органы и ткани, помогая им занять природно-правильное исходное положение.

Часто к нам обращаются спортсмены до или после соревнований: остеопатические процедуры действуют на них на как глубокий расслабляющий массаж, восстанавливающий работу костно-мышечной системы.

Синдром вегетососудистой дистонии врачи находят едва ли не у половины населения. При вегетососудистой дистонии человек может страдать от головных болей, необъяснимых скачков давления, перебоев в работе сердца и множества других недугов. Если обследования не выявляют органических нарушений, то велика вероятность, что несколько процедур полностью снимут боли и иные проявления синдрома.

- Известно, что остеопаты знают правило - только хорошо сбалансированный организм будет правильно и долго функционировать.

- Так оно и есть, и для этой балансировки не забудьте провести профилактику самого себя.

www.israelinfo.ru

ЗДОРОВЫЙ СМЕХ

ПОЧТИ КАК В ЖИЗНИ

* * *

- Как сохранить шубу летом?
- Положить в ванну и залить водой. Моль не умеет нырять!

* * *

Письмо от друга из армии: "Нас тут учат убирать снег и варить картошку. Так что если враг нападет - мы ему дорогу расчистим и еду приготовим".

* * *

Офицерские курсы. Преподаватель задает вопрос:

— Вы получили приказ развернуть полевую точку связи и установить 8-ми метровую антенну на болотистой местности. В вашем распоряжении сержант связи и пять рядовых. Ваши действия?

Из аудитории последовало несколько предложений по инженерным решениям, с помощью которых можно поставить антенну на болоте.

Преподаватель покачал головой:

— Неправильные ответы. Нужно позвать сержанта и сказать: "Сержант, разверните здесь полевую точку связи и установите 8-ми метровую антенну".

* * *

"Трудно выбирать подарок человеку на 75-ти летие - у него либо уже всё есть либо уже ничего не надо. Судя по всему Пенсионный Фонд РФ рассчитывает именно на 2-й вариант развития событий".

* * *

- Джон, зачем ты берешь с собой кольт, семизарядный винчестер и "базуку"?!
- В Америке каждый имеет право защищать сам себя!
- Но Джон! Ведь ты идешь всего лишь к зубному врачу!

* * *

"Когда слышишь фразу: "Мне бы ваши проблемы!", то понимаешь, что у человека совсем нет проблем, но ему очень хочется их заиметь".

* * *

Звонок на метеостанцию:
- Алло, это метеостанция?
- Да!
- Тут из моего погреба пожарные откачивают вашу легкую облачность...

* * *

"ООО "Взрывотехника" объявляет о своей случайной ликвидации".

* * *

- Алло, это "скорая"?
- Да
- Рабинович вам звонит. Перезвоните мне, а то я с мобильного!

* * *

"С развитием кризиса страны Прибалтики переходят из суверенных в сувенирные".

* * *

"Как сказал один знакомый пожарный: "Тяжелее всего мне пришлось гасить свой кредит".

* * *

- А чего от тебя спиртным пахнет?!
- Так это... я употребил, в целях профилактики...
- Зачем?
- Чтоб не простыть!
- С чего бы ты простыл?
- Так я в море купался, а оно холодное!
- Зачем?!
- Так это... чтобы протрезветь...

* * *

"Самое печальное блюдо на свете - это картофельное пюре. Вроде картошка как картошка, но такая подавленная..."

* * *

"Гаишник" останавливает машину:
- Вы ехали со скоростью шестьдесят, а здесь висит знак: "Ограничение сорок".
- А я говорю, я шел ровно сорок!

Но вот же показания прибора...

Тут вмешивается жена водителя:
- Товарищ милиционер, не надо: когда муж пьян, с ним лучше не спорить!

(→ → → → стр.19)

КРОССВОРД № 113

По горизонтали:

1. Голландский живописец, автор картины "Заговор Юлия Цивилиса".
6. Передача мыслей на расстоянии.
11. Тротил.
12. Оградительное сооружение, защищающее акваторию порта от наводнения.
13. Почетное звание.
15. Странный человек.
17. Охотник-профессионал.
20. В старину: три копейки.
22. Город во Франции.
23. Хищное млекопитащее с пушистым хвостом.
25. Колющее оружие.
26. Французский писатель, автор романа "Королева Марго".
27. Криволинейное перекрытие проёма в стене или пролета между двумя опорами.
28. Помещение для сушки снопов.
29. Эпоха.
31. Административно-территориальная единица в России.
32. Один из основоположников квантовой теории в физике.
33. Ядовитая змея.
34. В спорте: обманное движение.
36. "Волчок".
38. Житель государства Тунис.
40. Овечья шерсть.
41. Цилиндрическая колонка (столбик) горной породы достаточно плотной, чтобы сохранять слоистую структуру.
42. Углубление в стене.
43. Приспособление для хранения одежды.
46. Атмосферное явление.
47. Семья итальянских мастеров смычковых изделий.
49. Японский боксер (тайский бокс).
50. Арендная плата.
53. Горизонтальная подземная горная выработка.
55. Распространенное польское мужское имя.
57. Система условных обозначений сигналов.
58. Перевод денег.
59. Американский кинофильм (1993-й г), главную роль в котором сыграл Пирс Броснан.

По вертикали:

1. Порода служебных собак.
2. Гибрид лошади и осла.
3. "Жидкий" металл.
4. Ледяная корка на снегу.
5. Рыболовная конусообразная сеть.
6. Народная артистка СССР, лауреат Государственной премии.
7. Высший дворянский титул в Англии.
8. Маникюрный инструмент.
9. Отдельная книга, часть какого-либо произведения.
10. Лидер партии "Яблоко".
14. Часть сбруи.
16. Селение у некоторых народов Средней Азии.
18. Оруженосец-телохранитель при великих князьях и царях России в 16-17 веках.
19. Композитор.
21. Главный редактор еженедельника "Московские новости".
23. Адмирал флота, погибший в Русско-Японской войне.
24. Название Крыма в средние века.
29. Валютная единица Европы.
30. Земноводное, обитающее в Южной и Центральной Америке.
34. Подземная основа здания.
35. Большая дорога.
37. Модель автомобиля "Сузуки".
38. Помещение для ремонта самолетов.
39. Звание артиллериста в царской армии.
44. Хищное млекопитающее с темно-желтым мехом.
45. Остров в Средиземном море.
48. Снежный барс.
49. Отклонение от курса.
51. Приток реки По.
52. Музыкальный инструмент.
53. Житель одного из европейских государств.
54. Узкая полоска из кожи, соединяющая верх обуви с подошвой.
56. Дерево с гибкими ветвями.
57. Крупное морское млекопитающее.

АВТОР СОСТАВИТЕЛЬ:
АБРАМ ГУРЕВИЧ,
МИЛУОКИ

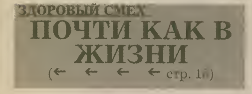
Ответы на предыдущий кроссворд:

По горизонтали:

1. ВАШИНГТОН. 4. КАЛЛИГРАФ. 8. АУТ. 9. СЕТ. 11. ТИК. 13. АКТ. 14. "ЕВА". 15. РЕАЛИЯ. 16. СМЕТКА. 17. ЛИВАДИЯ. 18. ОВЕС. 22. ПЕРУ. 23. САБРА. 25. ФРЕГАТ. 26. БАНДЖО. 29. ТЕНЕТА. 31. ЕРАНЧА. 34. ХОМЯК. 37. МОЛЬ. 38. НУГА. 40. ТРУБАЧИ. 42. ОКАЗИЯ. 44. НАБЛУС. 46. ОРЕ. 47. КИТ. 49. АВА. 50. ЦНА. 51. СУК. 52. ТАРАТАЙКА. 53. БАЛАКЛАВА.

По вертикали:

1. ВАТЕРПОЛО. 2. НУТРИЯ. 3. ТОРА. 5. ЛИРА. 6. ИСТОМА. 7. ФИКСАТУАР. 8. АРА. 9. СТАВКА. 10. ТЕНДЕР. 12. КОТ. 19. СЫР. 20. СЕГМЕНТ. 21. КАНТАТА. 22. ПАЖ. 23. СТРАХ. 24. АБРЕК. 25. ФЕТ. 27. ОНА. 28. КОМПОНЕНТ. 30. ЕЛЬ. 32. ЧАН. 33. АВАНСЦЕНА. 35. ОГУРЕЦ. 36. ЯМАЙКА. 39. ТИРАДА. 41. БАРСУК. 43. АНА. 45. ЛЮК. 46. ОПИЙ. 48. ТРАЛ.



(← ← ← ← стр. 16)

* * *

- И все-таки она вертится, - сказал космонавт, приземлившись вместо Казахстана в Эфиопии.

* * *

- Я такой расстроенный сегодня! – сказал выкинутый на помойку рояль.

* * *

ИЮЛЬ 2009 - ТАММУЗ/АВ 5769

Время зажигания субботних и праздничных свечей в городах, где распространяется "ГИ"



Женщины, девушки и девочки, зажигайте субботние и праздничные свечи!

Время зажигания свечей - 25 минут до захода солнца в пятницу. **Ни в коем случае нельзя зажигать свечи после захода солнца!** Замужняя женщина зажигает две свечи и по одной свече за каждого ребенка, а девушки и девочки - только одну. Перед зажиганием свечей опустите несколько монет в копилку для пожертвований, затем зажгите свечи, закройте руками глаза и произнесите благословение: **"Благословен Ты, Господь Б-г наш, Владыка Вселенной, который освятил нас своими заповедями и приказал зажигать свечи святой субботы!"** После этого мысленно попросите Ребе-Всевышнего о благополучии вашей семьи и скажите: **"Да живет наш Ребе-Б-г, Наш Учитель, Король Мошиах вечно!"**

	7/3	7/10	7/17	7/24	7/31
АТЛАНТА (ДЖОРДЖИЯ)	8:26	8:27	8:23	8:19	8:14
БАЛТИМОР (МЭРИЛЕНД)	8:12	8:10	8:06	8:02	7:55
БОСТОН (МАССАЧУСЕТС)	8:00	7:57	7:53	7:48	7:41
БРУКЛИН (НЬЮ-ЙОРК)	8:06	8:04	8:00	7:55	7:48
ДЕНВЕР (КОЛОРАДО)	8:07	8:05	8:01	7:56	7:50
ДЕТРОЙТ (МИЧИГАН)	8:47	8:45	8:41	8:36	8:29
КАНЗАС-СИТИ (МИССУРИ)	8:16	8:15	8:11	8:07	7:00
КЛИВЛЕНД (ОГАЙО)	8:39	8:37	8:33	8:28	8:21
КОЛАМБУС (ОГАЙО)	8:40	8:38	8:35	8:30	8:23
ЛАС-ВЕГАС (НЕВАДА)	8:05	8:03	8:00	7:55	7:48
Л. АНДЖЕЛЕС (КАЛИФОРНИЯ)	7:43	7:42	7:39	7:35	7:30
ЛУИСВИЛЬ (КЕНТАКИ)	8:45	8:43	8:40	8:35	8:29
МАЙАМИ (ФЛОРИДА)	7:51	7:51	7:49	7:46	7:43
МИЛУОКИ (ВИСКОНСИН)	8:09	8:07	8:03	7:57	7:50
МИННЕАПОЛИС (МИННЕСОТА)	8:38	8:36	8:31	8:25	8:17

	7/3	7/10	7/17	7/24	7/31
МЭДИСОН (ВИСКОНСИН)	8:16	8:13	8:09	8:03	8:56
ПОРТЛАНД (ОРЕГОН)	8:37	8:35	8:30	8:24	8:17
ПРОВИДЕНС (РОД-АЙЛЕНД)	7:59	7:57	7:53	7:48	7:41
РАЛЕЙ (СЕВ.КАРОЛИНА)	8:09	8:08	8:05	8:01	7:55
РИЧМОНД (ВИРДЖИНИЯ)	8:13	8:11	8:08	8:03	7:57
С. ФРАНЦИСКО (КАЛИФОРНИЯ)	8:10	8:09	8:05	8:01	7:55
САКРАМЕНТО (КАЛИФОРНИЯ)	8:09	8:07	8:04	7:59	7:53
СИЭТТЛ (ВАШИНГТОН)	8:45	8:42	8:37	8:30	8:21
СОЛТ-ЛЭЙК СИТИ (ЮТА)	8:37	8:35	8:31	8:26	8;19
ТУСОН (АРИЗОНА)	7:09	7:08	7:06	7:02	6:57
ФИЛАДЕЛЬФИЯ (ПЕНСИЛЬВАНИЯ)	8:08	8:06	8:03	7:58	7:51
ХЬЮСТОН (ТЕХАС)	8:01	8:00	7:58	7:55	7:51
ЦИНЦИННАТИ (ОГАЙО)	8:43	8:41	8:38	8:33	8:26
ЧИКАГО (ИЛЛИНОЙС)	8:05	8:02	7:59	7:53	7:46
ЭЛИЗАБЕТ (НЬЮ-ДЖЕРСИ)	8:07	8:05	8:01	7:56	7:49